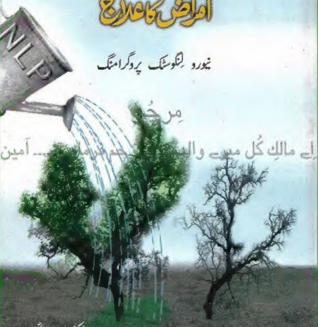
سیلف ہیلپ

# ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

نیورو لنگوسٹک پروگرامنگ




ڈاکٹر جاوید صائم

# ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

مِرچُو

بذریعہ این ایل پی

اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر این ایل پی

پی ایچ ڈی میٹافزکس، این ایل پی،

ہپناتھراپی، سلوا میتھڈ (امریکہ)

کروموتھراپی (برطانیہ)

NLP RESOURCE CENTER PAKISTAN

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی لاہور

## جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں


نام کتاب ......... ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

مصنف ......... ڈاکٹر جاوید صائم

قانونی مشیر ......... ظفر مسعود ایڈووکیٹ

طبع ......... اول

تعداد ......... 1000

اشاعت اول ......... 2007

پبلشرز ......... سائیکی فاؤنڈیشن E-547 گلشن راوی لاہور

فون ......... 042-7564246

پرنٹر ......... عاصم انٹر پرائزز

سیلز پوائنٹ ......... سائیکی کلینک شاور سنٹر

موڑ سمن آباد لاہور فون۔042-7564246

قیمت .........

ڈسٹری بیوٹر ......... مجید بک ڈپو 22۔اردو بازار لاہور فون7311484

......... مجید بک ڈپو امین پور بازار فیصل آباد فون2647841

......... مجید بک ڈپو 6th روڈ راولپنڈی فون4423948

......... علم وعرفان پبلشرز اردو بازار لاہور فون:7352332


## انتساب

ان کے نام،

جنھوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک لا سکوں

اپنی شریک حیات کے نام،

جس نے ہمیشہ میری کامیابی کے لیے حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون کا خاص خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسسٹنٹ پروفیسر وحید اختر مرحوم کے نام،

جو بلڈ کینسر سے آخر دم تک مقابلہ کرتا رہا۔


مرچو

اے اللہ کل میرے والدین پر رحم فرما ......... امین

# فہرست


| باب نمبر | مضامین | صفحہ نمبر |
| --- | --- | --- |
| ☆ | تشکر | 9 |
| ☆ | اظہار خیال | 11 |
| ☆ | پیش لفظ | 21 |
| | **سیکشن اول** | 25 |
| 1 | این ایل پی کا تعارف | 27 |
| | این ایل پی کا تاریخی پس منظر، این ایل پی کے مفروضے، این ایل پی کے چار بنیادی ستون، ثانوی حیات، تعلق اور لاتعلق، ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے | |
| 2 | نروس سسٹم | 59 |
| | سنٹرل نروس سسٹم، پیری فرل نروس سسٹم، سومیٹک نروس سسٹم، آٹونومک نروس سسٹم، سمپاتھیٹک نروس سسٹم، پیراسمپاتھیٹک نروس سسٹم، نیوران، ذاتی کیفیات کیا ہیں؟ کیفیات کی اقسام، زبان اور نروس سسٹم | |
| 3 | سوچ اور صحت | 77 |



مرحوم
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین

| | | |
|---|---|---|
| 4 | یقین | 85 |
| | **سیکشن دوئم** | 101 |
| 5 | ڈپریشن کیا ہے؟ | 103 |
| 6 | ڈپریشن کی وجوہات | 113 |
| | نفسیاتی امراض<br>تشویش، پینک اٹیک، فوبیا یا غیر منطقی خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خودترسی، شرم، غصہ، وہم، | 118 |
| | جسمانی بیماریاں | 136 |
| | جذباتی رویے<br>محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازنہ، نظر انداز کیے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نقصانات، ریٹائرمنٹ،۔ | 138 |
| | سماجی رویے<br>خاندانی دشمنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو دباؤ، لاقانونیت | 146 |
| | ماحول کے اثرات<br>موسمی تبدیلیاں، بے ہنگم ٹریفک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی نایابی، نشہ آور چیزوں کا استعمال | 150 |
| | معاشی پہلو<br>بڑھتی ہوئی مہنگائی، | 155 |
| 7 | ڈپریشن کی اقسام | 157 |
| | ڈستھائمیا، سائیکلوتھائمیا یا سائیکوٹک ڈپریشن۔ بائی پولر۔ پوسٹ نیٹل ڈپریشن، اینٹی نیٹل ڈپریشن، | |
| 8 | ڈپریشن کے درجات | 167 |
| | ہلکی، معمولی یا ملائم ڈپریشن، درمیانے درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔ | |
| 9 | ڈپریشن کا علاج | 175 |
| | ڈرگ تھراپی، ہربل، علاج بالغذا، الیکٹرو تھراپی، الیکٹرو تھراپی، روحانی، سائیکو تھراپی | |
| 10 | ڈپریشن اور ہماری غذا | 195 |



مِرچُو
یا مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

| | | |
|---|---|---|
| 11 | ڈپریشن سے کیسے بچیں؟ | 207 |
| 12 | ڈپریشن ٹیسٹ | 215 |
| | **سیکشن سوئم** | 223 |
| 13 | علاج کے لیے این ایل پی تکنیکیں<br>استراحت تکنیک، التامنظر تکنیک، ستارہ تکنیک، اثباتی زبان تکنیک، بے روپ تکنیک، حیاتی تبادل تکنیک، معیار بندی تکنیک، آب و تاب تکنیک، تابش آفتاب تکنیک، کانچ کی دیوار تکنیک، برآور تکنیک، دائرہ سائز تکنیک، تصویر فریم تکنیک، فاصلاتی لاتعلق تکنیک، چشم پوشی تکنیک، مخالف لنگر تکنیک، لنگر کی زنجیر تکنیک، اسیر الفت تکنیک، یقین محکم تکنیک | 225 |




# تشکر

میں

ڈاکٹر صداقت علی جنہوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے متعارف کرایا

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

پروفیسر ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی

پروفیسر ڈاکٹر عبدالحنان خان کلیم

ڈاکٹر شہریار احمد بھٹی

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ڈاکٹر اعجاز قریشی

ڈاکٹر سلطان محمود

ڈاکٹر امجد چوہدری

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

صحافی خالد نجیب خان

اور دیگر دوستوں کا شکر گزار ہوں

جنہوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت کی ہے۔

مِرچُو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ......... آمین

# مِرچُو

## اظہار خیال

اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما........ آمین

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن دور حاضر کے سنگین مسائل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکوتھراپی کروانا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روایتی نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لا سکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم فونٹین ہاوس لاہور (ذہنی امراض کی بحالی کا مثالی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی ورکشاپ کرا چکے ہیں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معالجین اور ڈاکٹرز کی تھی جنہوں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو مفید پایا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل کرانے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ میری رائے میں یہ کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی مریضوں کی رہنمائی کے لیے مشعل راہ کا کام دے سکتی ہے۔

**پروفیسر ڈاکٹر هارون رشید چوهدری**
**ایم بی بی ایس**
**ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی پی (امریکہ)**
**ایف اے پی اے (امریکہ)، ایف آر سی پی (آئر لینڈ)**
**صدر شعبہ سائیکاٹری سر گنگارام ہسپتال لاہور**
**آنریری ایگزیکٹوڈائریکٹر فائونٹین ہائوس لاہور**
**زونل ریپریزینٹیٹوورلڈ سائیکاٹرک ایسوسی ایشن**
**نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ**

مرحوم
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

مسلم نفسیات نے نفسیاتی بیماریوں کا سبب فرد کی اللہ سے دوری بتایا ہے۔ جب فرد اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو وہ معاشرے کے دیگر افراد اور خود سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہی دوری، اسے نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ دنیا اور پاکستان میں بھی ڈپریشن اور دوسری نفسیاتی بیماریوں پر بہت کام ہوا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم نے این ایل پی طریقہ علاج کا سہارا لیتے ہوئے ڈپریشن اور دوسرے نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کا کامیاب علاج کیا، ان کی سوچ میں تبدیلی لانے اور عام افرد کی راہنمائی کے لیے ایک کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** لکھی، جس میں سادہ، عام فہم زبان میں زندگی کے عملی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انھوں نے بڑی خوبصورتی سے قارئین کو این ایل پی سے متعارف کروایا ہے، پھر مختلف نفسیاتی امراض کی آسان زبان میں تشریح کی ہے۔ جذباتی، سماجی رویے، ماحول کے اثرات، معاشی پہلو کا ذکر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ یہ عوامل فرد کی سوچ کو کس طرح متاثر کرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور اسباب کو تفصیل سے بیان کرنے کے ساتھ ساتھ مختلف طریقہ ہائے علاج کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کتاب میں ڈپریشن سے بچنے کے لیے کچھ اصول اور آسان راستے بھی بتائے گئے ہیں جو عام آدمی کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

کتاب میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کو بڑی وضاحت کے ساتھ، آسان اور عام فہم زبان میں بیان کیا ہے۔ عملی مثالیں مصنف کے ذاتی تجربات کی واضح عکاسی کرتی ہیں تحریر میں روانی ہے بات پڑھنے والے کے دل میں اُتر جاتی ہے۔ یہ ایک مفید عملی رہنمائی کی کتاب ہے۔ میری دعا ہے کہ ڈاکٹر جاوید صائم کی اس کاوش کو پزیرائی ملے اور وہ اس تحریک کو جاری رکھیں۔

**پروفیسر ڈاکٹر اظہر علی رضوی**
**سابق صدر شعبہ نفسیات گورنمنٹ کالج یونیورسٹی لاہور۔**
**سنیر کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فاؤنٹین ہاوس لاہور۔**



ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** پڑھ کر بے حد مسرت ہوئی ہے، جس میں نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج کی تفصیل دی ہے البتہ ڈپریشن کی وضاحت صرف نفسیاتی تناظر میں کی گئی ہے ہو سکتا ہے کہ ایک سائیکاٹرسٹ اس سے متفق نہ ہو، تاہم بہت سے پہلو مریض کے احساسات کے قریب ترین ضرور ہیں، جس کی بنا پر کلینیکل ڈپریشن اور خاص طور پر نفسیاتی امراض کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں مفید ہیں۔ اگر چہ یہ موضوع مشکل ہے لیکن ڈاکٹر جاوید صائم نے قارئین کے لیے اس کو بہت آسان بنانے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ میرے خیال میں اس کتاب کو بار بار پڑھنا چاہیے تا کہ این ایل پی کی روح کو سمجھا جائے اور پھر خود پر یا کسی دوسرے شخص پر اس کی تکنیکیں استعمال کی جائیں تا کہ بہترین نتائج مل سکیں۔

**ڈاکٹر شہر یار احمد بھٹی**
**ایم بی بی ایس**
**ایم سی پی ایس، ڈی پی پی، ایم آر سی جی پی (برطانیہ)**
**کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ فاؤنٹین ہاؤس لاہور۔**

☆☆☆☆☆

مجھے محترم ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** پڑھنے کا موقع ملا ہے اور مجھے بے حد مسرت ہوئی ہے کہ پاکستان جیسے علمی طور پر پسماندہ ملک میں نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے این ایل پی کے جدید سائنسی علم کو اپنی خوبصورت قومی زبان میں، ایک معلومات افزا اور قابل تعریف کاوش کی ہے۔ اس کتاب میں جس طرح ذہانت سے تمام طریقہ ہائے علاج، ایلوپیتھک، ہومیوپیتھک، ہربل، بجلی کے جھٹکوں، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی سے علاج پر تفصیل

مرچو
والدین پر رحم فرما ........ آمین

سے روشنی ڈالی ہے جو اپنی مثال آپ ہے۔ مصنف کی طویل ریسرچ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئینہ دار ہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر ہر سطر سے گزرتے ہوئے جاوید صاحب کے شوق جنون کا احساس ہوا کہ جیسے بقول اقبال کہہ رہے ہیں۔

خدایا آرزو میری یہی ہے
مرا نور بصیرت عام کر دے

**ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ**
**ایم بی بی ایس**
**ڈی پی پی (لندن)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ**
**صدر پاکستان اکیڈیمی آف فیملی فزیشنز**

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب "**ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج**" کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوگر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ شوگر ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈپریشن اور ٹینشن کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوگر کا لیول زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا ذہنی دباؤ کم کرنے کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھیں ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

**ڈاکٹر اعجاز قریشی**
**ایم بی بی ایس، ماہر ذیابیطس (امریکہ)**



ڈاکٹر جاوید صائم کے کتاب "**ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج**" سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور ری ایکٹو ڈپریشن کے لیے این ایل پی تکنیکیں استعمال کر کے مریض کی سوچ میں انقلابی تبدیلیاں لائی جا سکتی ہیں۔ لہٰذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر بھرپور فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

**ڈاکٹر ایم امجد چوہدری**
**ایم بی بی ایس**
**ڈی پی پی (برطانیہ)، کنسلٹنٹ سائیکاٹرسٹ**

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب "**ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج**" اپنے موضوع پر بیا انتہائی جامع اور مفصل کتاب ہے۔ جس میں ڈپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت موثر انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی حکمت طریقے ہربل، ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک، بجلی کے جھٹکے، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی کے طریقہ علاج کی مکمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت انداز میں تشریح کی ہے اور این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے مفصل طریقے تحریر کیئے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک نعمت ہے۔

**پروفیسر ہومیو ڈاکٹر عبدالحنان خان کلیم**
**ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم پی**
**سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔**

مِرچُو

میں ڈاکٹر جاوید صائم کے تربیتی پروگراموں میں شرکت کرچکی ہوں اور ان کی بتائی ہوئی این ایل پی کی تکنیکیں اپنے ہر لیکچر اور ہر نئے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی منزلیں طے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ میں نے ان کی کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** کا بغور مطالعہ کیا ہے جس میں این ایل پی کی تکنیکیں عام فہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام سمجھ سکتا ہے۔ یہ ایک انتہائی جامع، مستند اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہیے۔

**ڈاکٹر غزالہ موسیٰ**

**پیسٹ گریجوئیٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج**

**و پنجاب یونیورسٹی لاہور**

**سند یافتہ امریکن سوسائٹی برائے امراض دماغی و**

**نفسیاتی(امریکہ)۔**

**بانی انجمن برائے سکون ۔**

☆☆☆☆☆

مرچو



ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب **"ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"** کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نا صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے کئی ذہنی اور جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں مگر معمولی توجہ دینے سے بچاؤ ممکن ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں خودکشی کے اعداد و شمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کا مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول اور کلچر کے مطابق ڈھالنے کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کمزور یقین اور منفی سوچ ہی مسائل کی جڑ ہیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے شکار لوگوں کے لیے یہ ایک جامع سیلف ہیلپ کتاب ہے اس میں این ایل پی کی تکنیکیں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد خود استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں چھٹکارا پا سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیے۔

**خالد نجیب خان**

**معاون مدیر ہفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔**

# پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وبائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیائے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شوگر اور کینسر جیسی موذی امراض کے مقابلے میں زیادہ تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ ڈپریشن طبی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں کے متعلق سوچ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں مبتلا افراد نشہ آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن کسی مستند طریقہ علاج اور سائیکوتھراپی کے لیے تیار نہیں ہوتے یا ان کو معلوم ہی نہیں ہے کہ سائیکوتھراپی بھی کوئی طریقہ علاج ہے جس کے مضر ضمنی نقصانات بھی بالکل نہیں ہوتے۔ یوں تو سائیکوتھراپی کے بے شمار طریقے رائج ہیں لیکن میں آپ کو این ایل پی کے بارے میں بتاؤں گا جو کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا لگنے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے تیس برس پہلے مجھے ٹی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری بھرپور جوانی تھی۔ تقریباً ایک سال بستر پر رہنے کے بعد تشخیص ہوا کہ ٹی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ "ٹی بی ہے" سنتے ہی میرے پاؤں کے نیچے سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مر ہی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں پیش کرتے ہوئے جو

مرچو
اے اللہ کُل میرے والدین پر ر

اس مرض سے شفا پا چکے تھے میری زبردست حوصلہ افزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکتے تو میں بھی تندرست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے ہمت باندھ لی اور ذہن میں خود کو تندرست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں جلد ٹھیک ہو جاؤں گا جس کے زبردست نتائج سامنے آئے۔

دوسرا دھچکا مجھے اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے چاند سا بیٹا عطا کیا گھر میں بھرپور خوشیاں منائی گئیں لیکن کچھ ہی عرصہ کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کرا دیا لیکن چند ہی دنوں میں وہ ہمیں اداس چھوڑ کر خالق حقیقی سے جا ملا۔

تیرہ برس پہلے مجھے تیسرا دھچکا تب لگا جب میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹین کے میڈیکل ٹیسٹ میں معلوم ہوا شوگر کا مرض ہے جس کی وجہ سے شدید ڈپریشن کا حملہ ہوا کہ یہ تو نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہو گی لیکن جلد ہی میں نے ان برے احساسات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی پرسکون ہو گئی۔

چوتھا دھچکا انتہائی عظیم قسم کا تھا جب میرا سب سے چھوٹا جوان بھائی بلڈ کینسر میں مبتلا ہو گیا اور وہ چار سال تک کینسر سے جنگ کرتا رہا لیکن آخرکار ہمیں غمزدہ چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا منظر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ڈپریشن پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کامل کی نعمت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور ہمت سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کامل ہے کیا؟ یہ سوچ کا مثبت بنانا اور قائم رکھنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس فارمولے کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پرسکون ہے۔ یہ طریقہ کار ڈپریشن



میں مبتلا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیاب تجربات کے بعد پرامید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی سمت درست کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کا معیار زندگی بھی بہتر ہو جائیگا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح سمت مقرر نہیں کر پاتے تب تک بہتر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذباتی دھچکے کے بعد اپنی زندگیاں تباہ و برباد کر لیں۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پریکٹیشنر کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم علم لوگ نام نہاد عاملوں فقیروں یا پیروں کے پاس چکر لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پریکٹیشنرز، اطباء یا ہومیوپیتھ کے پاس جانے والے افراد لمبا عرصہ تک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب تو ضرور ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی مضر اثرات بھی ان کی صحت پر رونما ہوئے۔ اگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کامل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور منفی اثرات سے بھی بچ جاتے۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی سے نفسیاتی مسائل این ایل پی کے ذریعے حل کیے ہیں اور ان کو مثبت سوچ کے انداز کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ بہذا میں این ایل پی کے ایسے موثر طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ابواب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

ڈاکٹر جاوید صائم

# سیکشن اول

کتاب کے اول حصہ میں این ایل پی کا تعارف
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

باب 1

# این ایل پی کا تعارف

نیورو لنگوئسٹک پروگرامنگ مختصراً سے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیورو ذہن سے، لنگوئسٹک زبان سے متعلق ہے اور پروگرامنگ کا مطلب کسی حکمت عملی یا طریقہ کار کا اپنایا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات، اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری لفظی اور غیر لفظی زبان (تصورات) ہمارے نروس سسٹم کو منظم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے نروس سسٹم کو مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کرسکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوشگوار اور ناخوشگوار یادوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس خمسہ دیکھنا، سننا، چکھنا، چھونا اور سونگھنا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزا کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ الفاظ میں این ایل پی، ذہنی مشقوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بنتے ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حسیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو گر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تشکیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت غمگین ہوں کیا یہ غم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، ٹھنڈک، ہلکا پن، چستی محسوس کرتے ہیں اور اس کے برعکس غمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گرمی، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کپکپی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے منفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کنجی ہے۔



این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور موثر انداز میں کس طرح استعمال کرنا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست موثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے، اور بہت ہی جلد مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

## این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرائنڈر اور رچرڈ بینڈلر نے رکھی تھی۔ جان گرائنڈر دنیا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ بینڈلر ایک ریاضی دان، کمپیوٹر اور گسٹالٹ تھراپی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھراپسٹ کا مطالعہ کیا جنہوں نے حیران کن نتائج پیدا کیے۔ یہ تھراپسٹ فرٹز پرل جو گسٹالٹ تھراپی کا بانی، ورجینیا سٹیئر فیملی تھراپی کی بانی اور ملٹن ایچ ایرکسن دنیا کے مشہور ترین کلینیکل ہپناٹزم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے بنڈلر اور گرائنڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں جینئس افراد نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

"زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں"

ایک سسٹم انسان کے اندر اور دوسرا انسان اور ماحول کے درمیان ہوتا ہے۔

دونوں ہی اس پر اچھے یا برے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسان کے اندر بے شمار چھوٹے چھوٹے نظام آپس میں مل کر کام کرتے ہیں مثلاً جسم میں سانس، ہضم، خون اور نروس سسٹم اور سوچ میں یقین کامل، اعتقاد، احساسات، تصورات اور آوازیں ہوتی ہیں یہ سب اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دوسرا نظام انسان اور ماحول کے درمیان ہے جو کہ پھر لاتعداد نظاموں پر مشتمل ہے مثلاً لوگوں سے باہمی تعلقات، تمدن، ثقافت، تہذیب، معاشرہ، موسمی تبدیلیاں، قدرتی آفات وغیرہ جو انسان کے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی مثال نظام شمسی کی طرح ہے۔ تمام دیگر سیارے سورج کے گرد گھومتے ہیں اور ہر سیارہ اپنے محور کے گرد بھی گھومتا ہے۔ زمین کے اپنے محور پر گھومنے سے دن اور رات پیدا ہوتے ہیں جب کہ سورج کے گرد چکر لگانے سے موسم پیدا ہوتے ہیں۔ زمین پر کئی اور چھوٹے چھوٹے نظام بھی ہیں مثلاً پانی، ہوا، نباتات، معدنیات وغیرہ۔ اس پورے سسٹم کے ہر حصے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں اور اس سسٹم کے کسی بھی حصہ کو الگ کرنا ممکن نہیں۔ اسی طرح انسان کو بھی متعین نظام ہی میں رہ کر زندگی گزارنا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے سسٹم کا توازن بگڑ جائے تو انسان مسائل کا شکار ہو جاتا ہے جس کے لیے این ایل پی کا طریقہ کار ہی ہماری مدد کرتا ہے۔

ان درپیش مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل پی میں مفروضے قائم کیے گئے تھے۔ مفروضہ کے لغوی معنی ہیں کہ کسی چیز کو قبل از وقت بغیر کسی سوال اور دلیل کے دل و جان سے قبول کر لینا کہ یہ بالکل سچ ہے۔

دراصل یہ مفروضے ہماری سوچ کے ذریعے بنتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں



یہ لاشعوری یقین ہوتے ہیں جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جملوں اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی مفروضے کو دل سے قبول کر چکتے ہیں تو ان کو زندگی کے تجربات اور واقعات میں شامل کر لیتے ہیں۔ جب تک ہم ان مفروضوں پر قائم رہتے ہیں تب تک ہمارا نروس سسٹم ان کو رد عمل کرتا رہتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کسی مفروضے کو سچ یا جھوٹ ثابت نہیں کیا جا سکتا بلکہ حساب کے فارمولوں کی طرح ان کو ماڈل بنایا جاتا ہے تاکہ کسی مسئلہ کو آسانی سے حل کیا جا سکے۔ اسی طرح این ایل پی میں فرد، اس کے رویے اور ماحول کے متعلق کچھ مفروضے قائم کیے گئے تھے۔ دراصل یہ مفروضے زندگی میں درپیش مسائل کو حل کرنے کے لیے فرد کو زیادہ سے زیادہ امکانات مہیا کرتے ہیں، جس کے بعد وہ اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام مفروضے "زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں" کے خیال پر ہی مشتمل ہیں۔

مرچو ... پر رحم فرما ..... آمین

ذہن اور جسم ایک ہی نظام کے دو حصے ہیں

ماحول خواہ کیسا بھی ہو اور کہیں بھی ہو ہر کسی کو معلومات حواس خمسہ کے ذریعے ہی ملتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کو مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ یہی ذہنی نقوش بعد میں انسانی جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص، کسی کو کسی حادثے میں مرتے ہوئے دیکھ لیتا ہے اور پھر انتہائی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ یہ برے احساسات اس کے جسم میں کئی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں جن میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا شامل ہیں۔ یہ برے احساسات سوئنگ نروس سسٹم کے ذریعے

دوبارہ ذہن کو مزید گھبراہٹ اور خوف پیدا کرنے کا پیغام پہنچاتے ہیں۔ ان پیغامات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گھبراہٹ اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے یوں ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں بناتا ہے ویسے ویسے مزید برے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں یونٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر، گر این ایل پی کے ذریعے ایک یونٹ کو تبدیل کر دیا جائے تو دوسرا از خود تبدیل ہو جاتا ہے۔

مرچو

## انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہٰذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جا سکتا بلکہ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ بنانا ہے کامیاب اور تندرست ہونا ہے۔ یہ درکھیں تمام آفاقی نظام خودکار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

## کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ بازگیری ہوتی ہے

کسی رویے کے نتیجہ میں بڑھنے پھولنے کی قوت جو کسی حسی اطلاع کے بعد اس رویے کو مزید توانا کرے یا بدل ڈالے جسے بازگیری کہتے ہیں۔ بازگیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیار شدہ شے کو مزید ریفائین کرنے کے لیے واپس اسی مشین میں ڈال دیا جائے۔ وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مثلاً ایک شخص پہلی بار اسٹیج پر تقریر



کرتا ہے لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں نتیجتاً اس شخص کا حوصلہ بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حوصلہ پست ہو جائیگا۔

## ایک رویہ اگر نتائج پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک رویے بدلتے رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پائیدار اور مضبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چمک دمک ہوتی ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا لچک دار رویہ اس کی کامیابی کی کنجی ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک رویہ نتائج نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ رویے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک شخص لاہور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ٹرین، بذریعہ بس، اور بذریعہ کار۔ ظاہر ہے کہ جلد از جلد پہنچنے کے لیے ہوائی جہاز ہی استعمال کرنا چاہیے، اور وہ شخص بھی یہی راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت معطل ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ ٹرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے رویے میں لچک نہیں دکھاتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ ٹرین سے جانے میں اسے کچھ تاخیر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

## نقشہ گھر نہیں ہوتا

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں ایسی کئی مثالیں نظر آ جائیں گی کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین شخص سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کسی بھی معاملے کی سچائی اور حقیقت جاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چھپی ہوتی ہے اسی کو مدنظر رکھتے ہوئے وہ ارد گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ این ایل پی میں یہی چیزیں نیورولنگوئسٹک نقوش کہلاتے ہیں جو ہمارے رویوں کا تعین کرتے ہیں اور ان کو کوئی معنی بھی دیتے ہیں۔ یہی نقوش ہمیں طاقتور یا کمزور بنا دیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقشہ کسی شخص کو گھر کی تعمیر میں راہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تسکین فراہم نہیں کرتا وہ شخص جب نقشے کی مدد سے گھر تعمیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار فرش، لکڑی کا کام فرنیچر، دیگر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تسکین ملتی ہے۔ مگر کاغذ پر بنے نقشے سے اسے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کاغذ پر بنا نقشہ جلا دیتا ہے تو اس شخص کا گھر نہیں جل جاتا لیکن یہ بات بھی اہم ہے کہ نقشہ نہیں ہوگا تو گھر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانا ہوں تو پہلے ذہنی نقوش کو تبدیل یا تشکیل کرنا پڑتا ہے۔

## ہر شخص اپنے ذہنی نقوش کو ہی ردعمل کرتا ہے

صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا ادراک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص انداز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور سمجھ کے مطابق سچائی پر مبنی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی انداز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو حوالے کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ انہیں ذہنی نقوش پر ردعمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔



## ہر شخص کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتا چکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں ذہنی نقوش تشکیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق ذہنی نقوش بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نقوش کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد انداز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے سچ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نقوش کسی دوسرے شخص کے لیے ویسے اہم یا سچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زید اہم سمجھ رہا ہوتا ہے بکر کے نزدیک وہ انتہائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زید کو بکر کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر دلبرداشتہ ہو جاتا [illegible] کے اختلافات [illegible] ہو جاتے ہیں۔

## ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہوگا کہ فلاں شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ غلط نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے بارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں دراصل اس کے اور ان کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فطری طور پر انسانی ذہن کی یہ خوبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام ممکنہ امکانات میں سے ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے، جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

مرچو

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعد میں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیصلہ غلط نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال گھمبیر نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد حل ہو جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

## کوئی کام اگر ایک شخص کرسکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سیکھ سکتا ہے

تم گاڑی خود کیوں نہیں چلاتی؟'' رضیہ نے ثمیرا سے سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے بھی بتایا تھا ''رضیہ'' کہ یہ میرے بس کا روگ نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، ثمیرا نے کہا۔

رضیہ اور ثمیرا کا یہ مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمولی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ایسا کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سیکھا نہ جا سکتا ہو۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ناممکن کبھی بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو نقل کر کے آسانی سے سیکھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے اردگرد نظر دوڑائیں تو ایسے بہت سے کام نظر آ جاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قطعاً مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑھے لکھے لوگ ہی کمپیوٹر چلاتے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کئی اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگ یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلانا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کیونکر اس کو چلا پاتے۔



این ایل پی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کرسکتا ہے تو سبھی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

## ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جا سکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کمتر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزور یقین پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کیے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلنے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دو ستونوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس پل پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اوپر رکھ کر اس پر چلنے کو کہا گیا تو اس نے انکار کر دیا کیونکہ اسے یہ خوف تھا کہ وہ نیچے گر جائے گا حالانکہ اسی تختے پر وہ پہلے دو مرتبہ چل چکا تھا۔ مگر ذہن میں وہ تختے کی بجائے بلندی کو لے آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین متزلزل ہو گیا۔ یاد رہے کہ این ایل پی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام ایک بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اسی ذہنی کیفیت اور سوچ کے انداز کو قائم رکھیں۔

## ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور ورائٹی بھی

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ بس یہی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دو سوٹ دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ کشمکش کا شکار ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد ورائٹی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چوائس موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ ناخوشگوار واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چوائس مہیا کیئے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

## ہر رویے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

کسی منفی رویہ بظاہر خواہ کتنا ہی برا کیوں نہ ہو لیکن اس کے پیچھے اس فرد کے حوالے سے جو اس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نشہ کرنا بلاشبہ غلط رویہ ہے مگر نشہ کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے۔ اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سگریٹ نوش کہتا ہے کہ سگریٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کشا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب متذکرہ بالا مفروضے یعنی ہر رویے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں" کو سامنے رکھتے ہیں تو یقیناً مثبت مقاصد سامنے آ ہی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

مِرچُو
یا مالک میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

عام لوگوں کی نظر سے اوجھل ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سگریٹ کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زندگی میں ہمارے ایسے بے شمار رویے ہوتے ہیں جو منفی ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بدقسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی منفی رویے کے ان مثبت پہلوؤں کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زندگی میں رویوں کے اندر نمایاں تبدیلیاں لائی جا سکتی ہیں۔

## این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، شخصی اور نفسیاتی تبدیلیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو بیک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا درج ذیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

1۔ ماحصل

2۔ تعلقات

3۔ رویہ میں لچک

4۔ حسیات

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

### ماحصل Outcome

اس کے لغوی معنی ہیں کوئی نتیجہ، گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شدید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعید میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کسی بیماری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے بارے میں سوچنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم



سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ بھروسہ کرنے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے متعلق وضاحت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا گول تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں لہذا تندرست ہونے کے لیے پہلے گول کا تعین کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے مترادف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا تب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح گول بنانا ہوگا۔

### تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرنا۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، فیملی کے ساتھ جسم اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں بہترین تعلقات بنانا بھی ایک فن ہے اور ہر شخص سیکھ سکتا ہے۔ زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوئے جنہوں نے اچھے تعلقات بنائے بلکہ زندگی میں بہترین نتائج بھی پیدا کیے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے اچھے تعلقات بنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ وہ بیمار بھی کم ہوئے اگر کبھی ہو بھی جائیں تو بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و خرم نظر آتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن علیحدہ علیحدہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منفی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بٹانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پایا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ کشمکش بڑھانے کے بغیر پرسکون رہتے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گفتگو کر کے مسئلے کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

## رویے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ تو وہ شخص اس کا متبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل پی میں اسے رویے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی



ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی متبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اسکے مزاج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہضم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ اپناتا تو اس کا نظام ہضم اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے تب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

مرچو
والدین پر رحم فرما ...... آمین

# حسیات

ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تر تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تانا بانا ان حسیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی ترتیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حسیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل



کر بنتی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حسیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بہتر بناتا ہے اتنے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نارمل انسان میں پانچ بنیادی حسیات پائی جاتی ہیں دیکھنا سننا، سونگھنا، چکھنا، محسوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آموزش کے لیے صرف تین حسیات بصری سمعی، اور احساسی کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

## بصری حس

یہ حس تمام حسیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حسیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

مِرچُو
والدین پر رحم فرما ...... آمین

## سمعی حس

گردونواح کے ماحول سے آگہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا اہم ذریعہ سمعی حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر محض صوتی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔ اسی طرح سمت اور فاصلے کا تعین بھی دیکھے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جا سکتا ہے۔

## احساسی حس

یہ حس کسی بھی جسمانی ردعمل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی میں چکھنے اور سونگھنے کی حسیات کو احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات حسیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتے ہیں اور اسی ترتیب سے انسانی یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ان حسیات کو ہم دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

☆ اصل واقعہ میں سے گزرتے ہوئے بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

☆ اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں جبکہ کوئی تصوراتی خاکہ تشکیل کرنے کے لیے بھی اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

کسی واقعہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے بیرونی طور پر حسیات کا استعمال کرتے ہیں مثلاً کسی پارک میں سیر کرتے ہوئے اس منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں اپنے کانوں سے آوازیں سنتے ہیں اور [illegible] کو محسوس کرتے ہیں۔

مِرچُو

اے اللہ عزوجل میرے والدین پر رحم فرما ........ امین

اس پارک کی سیر کو ذہن میں محفوظ کرنے کے عمل کا مشاہدہ کریں تو پتا چلے گا کہ اپنی حسیات کو مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں استعمال کیا ہے۔

دیکھنے والی حس

پارک کی یہ تصویر بلیک اینڈ وائٹ یا رنگین، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور، واضح یا غیر واضح، روشن یا مدھم۔

سننے والی حس

یہاں پر موجود آوازیں بلند یا آہستہ، دور یا قریب، نرم یا سخت، رک رک کر یا مسلسل آنے والی، سریلی یا بے سری



احساسی حس

سکون یا بے سکونی، ہلکا یا بھاری پن، گرم یا سرد، سست یا چست

این ایل پی میں حسیات کے ان چھوٹے ٹکڑوں کو "ثانوی حسیات" کہتے ہیں جن سے مل کر واقعات ہماری یادداشت میں محفوظ ہوتے ہیں۔ کسی واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر انہیں حسیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان ثانوی حسیات کا امتیازی فرق اس طرح ہے۔

بصری ثانوی حسیات کے چھوٹے حصے

| | | |
|---|---|---|
| بکھری | یا | یکجا |
| روشن | یا | تاریک |
| رنگدار | یا | کالی اور سفید |
| متحرک | یا | ساکت |
| شفاف | یا | دھندلی |
| فریم میں | یا | بغیر فریم کے |
| واضح | یا | غیر واضح |
| ایک طرف سے | یا | تین اطراف سے |

سائز

بڑا یا چھوٹا

موٹا یا پتلا

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں

اُوپر یا نیچے

آگے یا پیچھے

شکل

خوبصورت یا بدصورت

سمعی ثانوی حسیات کے چھوٹے حصے

فاصلہ

دُور یا قریب



سمت

دائیں یا بائیں

اُوپر یا نیچے

آگے یا پیچھے

رفتار

تیز یا سست

گونجدار یا سپاٹ آواز

الفاظ میں یا نہ سمجھ آنے والی

سریلی یا بے سُری

نرم یا سخت

واضح یا غیر واضح

لگاتار یا رُک رُک کر

احساسی ثانوی حسیات کے چھوٹے حصے

دباؤ

کم یا زیادہ

سطح

کھردری یا ملائم

نرم یا سخت

مِرچُو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما... امین

### درجۂ حرارت

| | | |
|---|---|---|
| ٹھنڈا | یا | گرم |

### وزن

| | | |
|---|---|---|
| ہلکا | یا | بھاری |

### ذائقہ

| | | |
|---|---|---|
| ترش | یا | نمکین |
| کڑوا | یا | میٹھا |

### حالت

| | | |
|---|---|---|
| تیز | یا | کُند |
| [illegible] | یا | [illegible] |
| خوشی | یا | غمی |
| درد | یا | آرام |
| سُست | یا | چُست |
| پُرسکون | یا | بے چین |
| گیلا | یا | خشک |
| خوشبو | یا | بدبو |



زندگی کے کسی واقعہ یا تجربہ کو ذہن میں لانے کے لیے ان ثانوی حسیات کو ہم دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

## 1۔ تعلق Associate

تعلق والی حالت میں فرد اپنے تمام حواس خمسہ کو بھرپور انداز میں استعمال کرتے ہوئے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل میں اتنا مگن ہو جاتا ہے کہ بیرونی ماحول سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور اندرونی طور پر وہی دباؤ یا پرسکون احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اگر وہ محبت کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کی تمام تر توجہ محبت کے لمحات پر مرکوز ہو جاتی ہے اور وہ اتنا مگن ہو جاتا ہے کہ خود کو ان محبت کے واقعات سے گزرتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں تعلق والی حالت میں آپ ماضی کے کسی مشاہدہ کے [illegible] میں ذہن [illegible] انداز [illegible] محسوس کرتے یا سوچتے ہیں جیسے [illegible] آپ ابھی بھی [illegible] وقوعہ پر موجود ہیں۔ آپ اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں کانوں سے سنتے ہیں اور وہی کچھ محسوس کرتے ہیں جو آپ نے پہلی مرتبہ محسوس کیا تھا۔

## لاتعلق Dissociate

لاتعلق والی حالت میں آپ اپنے بارے میں بیرونی طور پر باخبر ہوتے ہیں اور اندرونی لحاظ سے بالکل غافل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں لاتعلق والی حالت میں آپ ماضی کے کسی واقعہ کو اسطرح سوچتے ہیں جیسے آپ خارجی حیثیت سے مشاہدہ کر رہے ہیں یا دور سے اپنے بارے میں اس کی فلم دیکھتے ہیں اور اس کے باریک جزیات

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحمت [illegible]

سے مکمل طور پر غافل رہتے ہیں جس میں آپ کے احساسات بھی مخدوش ہو جاتے ہیں۔اس کی مثال ایسے لی جاسکتی ہے کہ خود کو پرسکون رکھتے ہوئے فرد یہ تصور کرے گا کہ وہ دس فٹ کے فاصلے سے خود کو لان میں کرسی پر بیٹھا پسندیدہ مشروب پیتا ہوا دیکھ رہا ہے۔سامنے میز پر مشروب والا جگ پڑا ہوا ہے ایسی حالت میں فرد اپنے احساسات نوٹ کرے تو اس کے احساسات کم ہی ہوتے ہیں۔

اس کے برعکس تعلق والی حالت میں فرد خود اس کرسی پر جا کر بیٹھ جائے اور ہاتھ میں مشروب کا گلاس پکڑ لے اور اسے منہ سے لگائے جیسے جیسے مشروب گلے سے نیچے اترتا جائے گا مشروب کی ٹھنڈک اور ذائقہ بھی محسوس ہوگا اب وہ اپنے احساسات کو نوٹ کرے جو کہ پہلے سے بڑھ چکے ہیں۔

اس مشق سے ثابت ہوا کہ جب کسی بھی واقعے کا مشاہدہ کیا جاتا ہے تو احساسات کی شدت کم یا پھر ختم ہو جاتی ہے اور جب اسی واقعے میں خود کو مشغول کر لیا جائے تو احساسات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔احساسات کی شدت بڑھتی ہے تو فرد تعلق والی کیفیت میں ہوتا ہے اور جب احساسات کی شدت کم یا ختم ہوجاتی ہے تو وہ لاتعلق والی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔

اب ہم یہی تجربہ زندگی کے کسی حقیقی واقعہ پر کر کے دیکھتے ہیں تا کہ آپ کو صحیح سمجھ آ جائے۔اپنے کسی حالیہ خوشگوار مشاہدہ یا واقعہ کا انتخاب کریں یاد رہے اس واقعہ کا اصل زندگی میں موجود ہونا انتہائی ضروری ہے کیونکہ تخیلاتی واقعہ سے بات نہیں بنے گی مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے ہیں یا کوئی شادی بیاہ کا موقعہ ہو۔اس کو ذہن میں لائیے اور اس مشاہدے کو خود پر طاری کر لیجئے۔اپنی آنکھوں سے وہ سب کچھ دیکھنے کی کوشش کیجئے،جو آپ نے دیکھا تھا۔واقعہ کے جزیات تصورات،رنگ وروشنی وغیرہ جو



کچھ آپ نے سنا تھا اسے سنئے،آوازیں،شور وغل اور اسی طرح جذبات مزاج وغیرہ وہی احساسات دوبارہ محسوس کیجیے۔ایسے دیکھئے جیسے اصل واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

اب آپ اپنے جسم سے باہر نکلیں اور وقوعے سے دور کسی ایسی جگہ خود کو لے جاتے ہوئے محسوس کریں جہاں سے آپ اب بھی اس خوشگوار واقعہ میں خود کو دیکھ سکتے ہیں یعنی لاتعلق والی حالت میں لے جائیں اور اس طرح تصور کریں جیسے آپ خود کو کسی فلم میں متحرک دیکھ رہے ہیں۔اس انداز میں سوچنے سے آپ کے احساسات میں کیا فرق پڑا ہے؟ کہاں آپ کے محسوسات زیادہ شدید تھے،پہلی حالت میں یا دوسری میں؟ ان کیفیات میں موجود فرق ہی دراصل تعلق اور لاتعلق والی حالت ہوتی ہے۔اس تعلق اور لاتعلق والی خصوصیات کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی زندگی کے واقعات کو انقلابی طور پر تبدیل کر سکتے ہیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما.......آمین

## ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟

مرچو
اے خالقِ من میرے والدین پر رحم فرما

ایک فلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو دلکش بنانے کے لیے اپنے کیمرے کا زاویہ، رنگ و روشنیاں موسیقی کا والیوم کم یا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے زندگی کے کسی بھی واقعے کا تاثر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ مشقیں کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو بڑے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عملاً کرنا ہوگا۔ کسی اور کی ہمراہی میں یہ مشقیں کرنا بہتر ہوگا۔



باری باری ایک ایک نقطہ اٹھائیں اور ان کا جواب دیں۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بند کر لیجیے پر سکون ہو کر اس کے متعلق سوچیے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دمک پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی ذہنی تصویر کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے روکیں اور اسے بڑا کرنا شروع کر دیں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے نا یہی بات؟ پہلے سے خوشگوار یاد کو زیادہ روشن بڑا اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشگواریت کو جنم دیتا ہے۔ یہ اندرونی تصاویر کا نظام لطف کو مزید بڑھا دیتا ہے جس کے بعد زیادہ دلکش اور لطف انگیز کیفیت آپ پر طاری ہو جاتی ہے۔ اس خوشگوار یاد جس پر اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دوبارہ ذہن میں واپس لائیے، اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ ہموار بنائیے، کانوں میں پڑتی آوازوں اور صوتوں کا والیوم بڑھا دیجیے۔ ان میں تسلسل اور موسیقیت کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھئے اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محسوسات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا رد عمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور اندرونی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں پیدا شدہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل گہرا ہو جاتا ہے، کندھے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توانا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسے واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح اپ سیٹ کیا ہو اور دکھ کا باعث بنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چمک دار بنائیں اپنے قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی منفی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا غیر واضح، دھندلا، مدھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزمائیں اور اپنے محسوسات میں فرق کو نوٹ کریں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے منفی جذبات اپنی طاقت کھو بیٹھے ہیں۔

مرچو

اب اسی واقعہ کی سمعی ثانوی حسیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور الگ الگ ٹون پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہو گی کہ منفی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ ارتکاز اور گہرائی کے ساتھ کریں، تعداد میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ کون سی ثانوی حس آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل



دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یاد کو لیجیے اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیجیے، دیکھتے رہیے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرتکز کر دیجئے اسے مدھم اور دھندلا اور ناقابل دید بنا دیجئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اتنی دور کہ جہاں سے یہ بمشکل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں، پھر اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی ذہنی تصویروں پر کام کیا ہے اب یہی چیز سمعی حس پر آزمائیے، سماعت میں پڑتی آوازوں کا والیوم کم کیجئے انہیں دھیما اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو تا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو شکستہ سا محسوس کیجئے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ کو یاد آنے سے کیا تعلق ہے؟ اس کی منفی طاقت ختم ہو چکی ہوگی۔ ممکن ہے کہ ان کا وجود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ درد والا ہو جائے۔ آپ ماضی کے بہت تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہوں گے کہ این ایل پی کی ٹیکنالوجی کس طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک مثبت حساس یاد اسے طاقتور اور زیادہ قوت بخش بنا ڈالا۔ آپ نے خود پر طاری طاقتور اور منفی تصور کو لیا اس کی قوت کو بھی ایک ہی جھٹکے میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ ماضی میں آپ اپنی اندرونی تصاویر کے رحم و کرم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

ہونا جانا چاہیے کہ ان معاملات کو اب اس ڈگر پر نہیں چلنے دینا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دو میں سے کسی ایک انداز میں گزار سکتے ہیں۔

ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بری تصویر، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کار طریقے سے اس پر اپنا ردعمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک بیل، تیل نکالنے والے کولہو کے چکر لگاتا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں۔ برے مشاہدات اور تجربات لے کر ان کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس انداز میں تصور کر سکتے ہیں کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے انداز میں جو انہیں اتنا شکستہ اور کمزور کر ڈالے کہ آپ موثر طریقے سے اسے ہینڈل کر پائیں۔

میں ایک بار پھر تاکید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا مشقوں کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں لیکن اس [illegible] جب تک خود پریکٹس نہ کرے۔



# باب 2

## نروس سسٹم

اگر آپ ٹیلی ویژن کے کور کو کھولیں تو اس کے اندر نا محدود چھوٹی بڑی تاروں کے گچھے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے اعصاب کا جال پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے [illegible] ہر گز کام کر سکتا ہے اور یہ اپنے [illegible] دینے کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے نروس سسٹم کے دو حصے ہیں۔

### 1۔ سنٹرل نروس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مغز پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کئی نسیں نکل کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اندرونی اور بیرونی پیغامات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی عوامل، جیسا کہ یاد رکھنا، سوچنا، جذبات

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سنٹرل نروس سسٹم

## 2۔ پیری فرل نروس سسٹم Peripheral Nervous System

سنٹرل نروس سسٹم سے نکل کر باریک نسوں کا جال پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ ان نسوں کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹونومک نروس سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کر کے سنٹرل نروس سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واپسی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروس سسٹم کے ذمے ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضا اور غدود سے پیغام وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی ردعمل کے لیے واپس جسم کو پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعصابی نظام کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

مرچو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

### 1۔ سومیٹک نروس سسٹم Somatic Nervous System

سومیٹک نروس سسٹم کے ذمہ ہڈیوں، جوڑوں، نسوں، رگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی ردعمل کے لیے واپس جسم کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

### 2۔ آٹونومک نروس سسٹم Autonomic Nervous Sysytem

انسانی جسم میں یہ نظام خون کی نالیوں، اندرونی اعضا، دل معدہ بڑی آنت جگر مثانہ، جنسی افعال اور غدود جو مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور سنٹرل نروس

سسٹم کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹونومک نروس سسٹم کے ذریعے متحرک ہوتی ہیں۔ اس سطح پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام متحرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی یقین اور اعتقادات اس سسٹم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سسٹم بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اعضا کو متحرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے الٹ یعنی پرسکون کرتا ہے۔

### i۔ پیرا سمپیتھیٹک نروس سسٹم
### Parasympathetic Nervous Sysytem

آنکھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو نارمل رکھنا، مثانہ کو نارمل رکھنا، سانس کی نالیوں کو سکیڑنا اور جسم کے بالوں کو نارمل حالت میں رکھنا۔

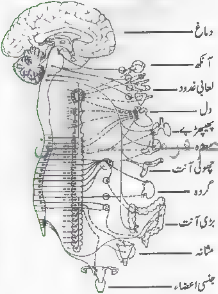
### ii ۔ سمپیتھیٹک نروس سسٹم Sympathetic Nervous Systeme

آنکھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو بگاڑنا، مثانہ کو ابنارمل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے بالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

مرچو



## آٹونومک نروس سسٹم



### نیوران Neuron

نیوران انسانی نروس سسٹم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جن سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی مہیج (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نیوران کے متحرک ہونے کا دارومدار مہیج کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی مہیج کی شدت زیادہ ہو تو دو کام ہوتے ہیں۔

1۔ نیوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

2۔ نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔

مرچو
اے مالکِ کُل ... پر رحم فرما ... آمین

## زبان اور نروس سسٹم

ہم چیزوں کے بارے میں کس طرح باتیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح کلام کرتے ہیں۔ یہ کام، ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم پر زبردست منفی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے اتنے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے پیری فرل نروس سسٹم اور آٹونومک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری سوچ اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں "کرسی" تو اس لفظ کے پیچھے حسیات کا استعمال ہوتا ہے۔

1۔ ذہن میں کرسی کی تصویر بنانا جس میں بصری حس کا استعمال ہوا ہے۔

2۔ اس پہ بیٹھنے سے احساسی حس کا استعمال ہوا ہے۔

کرسی کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس انداز میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ "رنگین ہے یا بلیک اینڈ وائٹ، روشن یا اندھیرا، واضح یا مدھم، قریب ہے یا دور، اس تصویر کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصویر آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کرسی کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

جب کرسی پر بیٹھتے ہیں تو اس کے بارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کریں گے۔ "سخت یا نرم، کھردری یا ملائم، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ذہنی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3۔ میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو ادا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، (قریب) اور نمایاں "تعلق" والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش مہیا کرتا ہے۔ ثانوی حیثیت کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سنٹرل نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو تحریک دیتے ہیں۔

2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "تعلق" والا تصور ہی بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدرے کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔



3۔ میں کامیاب ہو جاؤں گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دور، دھندلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر "لاتعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے نمائندگی کرنے والے کونسے تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا عمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ الفاظ [illegible] اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کر دیتا ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرد یہ سوچتا ہے کہ بظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور نہ کوئی مرض تشخیص ہوتا ہے این ایل پی کا ایک اصول ہے "ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پرزے ہیں" مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تندرست اور صحتمند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا، یہ بہت مشکل ہے۔ اس طرح کے جملے آپ کو عمل کرنے سے روک دیں گے اس کے برعکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں، یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ یا در ہے گھمبیر مسائل اس وقت پیش آتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجہ میں آپ ذہنی اور جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلنا چاہتے ہیں نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے متمنی ہیں تو آج ہی دانستہ طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

## ذہنی کیفیت کیا ہے؟

ہر انسان کی زندگی، خوشگوار یا خوفناک واقعات سے بھرپور ہوتی ہے جو اس پر مختلف انداز سے اثر کرتے ہیں۔ جب کسی فرد کی زندگی میں کوئی خوفناک یا خوشی والا واقعہ ہو رہا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے خلیے اور ذہن میں تصورات مخصوص شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان خلیات اور تصورات کے باہمی ردعمل سے ایک حالت پیدا ہوتی ہے جسے کیفیت کہتے ہیں مثلاً خوف کی صورت میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا، سانس پھول جانا، حواس باختہ ہو جانا، تذبذب، پریشانی، پس و پیش اور غیر فیصلہ کن حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس خوشی کی کیفیت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں سکون اور عجیب سا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور



روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک کنجی کی حیثیت رکھتی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور وسائل بھی وہی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ برے نتائج پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل برعکس، یعنی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے مختلف کیفیات کارفرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ وغیرہ۔ اسی طرح کچھ مفلوج کر دینے والی کیفیات ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، ڈپریشن اور بے چینی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں در اصل کوئی بھی کام کرنے کا دارومدار صرف اور صرف اس کے نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل پی میں ان مثبت اور وسائل سے بھرپور کیفیات کے ذریعے مطلوبہ نتائج کے حصول کے لیے نروس سسٹم کو پروگرام کیا جا سکتا ہے۔

## کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہو ان دو اجزاء سے ہی مل کر بنتی ہے۔

### 1۔ حسیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تنہائی میں بیٹھ کر اپنے آپ سے باتیں کرتا ہے، سنتا ہے اور تصوراتی دنیا میں کھو جاتا ہے یا پھر رات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈاکو یا چور سمجھتا اور انہی قدموں کی آہٹ کو دن کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا ظہور حسیات کے اندرونی استعمال سے ممکن ہوتا ہے۔

## 2۔فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا عمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوبارہ اس کیفیت کو طاری کرنے کے لیے جسم کو ویسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا خود بخود ردعمل کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کرے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی قسم کی کیفیت سے رویہ یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ پس کسی بھی رویے یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد، کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے دانستہ طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف فزیالوجی کر سکتی ہے۔ ایک لمحہ کے لیے کیفیت کا تجربہ کریں۔

بند آنکھوں سے اپنی توجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر کی طرف کھینچ لیں اور تناؤ پیدا کریں، ٹانگوں میں تناؤ پیدا کریں سانس کی رفتار تیز کر دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں یقیناً ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔



# کیفیت کی اقسام

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم ... آمین

### جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے خوشگوار یا ناخوشگوار اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، ناکامی۔ خوشی والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر اسی طرح کے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

## غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دانتوں کو برش کرنا، ہاتھ دھونا، نہانا، بالوں کو کنگھی کرنا وغیرہ، انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت کو تین اقسام میں یوں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور اینکرنگ والی کیفیت۔

## تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لاتعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوئے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خوداعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلنا سیکھا ہوگا تو اس نے نہایت خوداعتمادی سے پہلا قدم اٹھایا ہوگا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے سٹیج پر تقریر کی ہوگی تو کس ثابت قدمی اور خوداعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پایا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوئی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد انہی احساسات میں کھو جائے گا ایسی تمام کیفیات وسیلہ دار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔



## غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگواری کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خوداعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، خوف، جھنجھلاہٹ اور غم وغیرہ کا شکار رہا ہو تو این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ دار کیفیات کہلاتی ہیں۔

## اینکرنگ والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی عطا کی ہے کہ انسانی ذہن کسی بھی چیز کو مستقل یاد رکھنے کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانستہ طور پر پیدا کیا جا سکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ پالتا ہے اور اسے دل و جان سے چاہنے لگتا ہے اس پرندے کی وفات کی بعد اس کے خالی پنجرے کے ساتھ اتنا گہرا تعلق بنا لیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور گہرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جدائی کے بعد اس سے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنا لیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ انداز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ کبھی اس طرح کی حالت میں صدمے سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانستہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو اینکرنگ کہتے ہیں اور جس شے سے

تعلق جوڑا جائے اسے اینکر کہتے ہیں۔

اینکرنگ کے عمل کو سیکھنے کے لیے پریکٹس کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد جب انسان اس میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو اسے شعوری طور پر کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ جونہی فرد مہیج (اینکر) دے گا تو وہی ذہنی کیفیت طاری ہو جائیگی جو اس نے اس مہیج سے منسلک کی ہوتی ہے جیسا کہ ایک ٹائپسٹ اپنے کام میں مہارت حاصل کر لیتا ہے اور وہ بنا دیکھے اپنی انگلیوں کو درست بٹنوں پر رکھتا ہے اگر وہ ہاتھ اٹھاتا ہے تو بنا دیکھے فوراً درست بٹنوں پر ہی رکھے گا۔ ایسے ہی ایک ڈرائیور اپنے دائیں پاؤں کو ایکسیلیٹر اور بریک کے درمیان تیزی سے رواں رکھتا ہے۔ وہ اس کام کو ذہنی طور پر سوچے سمجھے بغیر اپنے نروس سسٹم کو پروگرام کر چکا ہوتا ہے۔ اگر وہ اس طرح کا ذہنی تعلق نہ بناتا تو زیادہ دیر تک سڑک پر چل ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ تعلق ایسے ہوتے ہیں جو نقصان کا باعث بنتے ہیں مثلاً بہت سارے لوگ پبلک میں بولنے کو گھبراہٹ سے اینکر کر لیتے ہیں اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی بات مکمل کر کے بیان نہیں کر سکتے۔ کچھ طالب علموں کا امتحان کا تصور آتے ہی خوف سے غیر یقینی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی مختلف الفاظ اینکرنگ کی طرح کام کرتے ہیں مثلاً لفظ جدائی کا خیال آتے ہی فرد پر اداسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر لفظ ٹیسٹ سکول کے طالب علموں کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے اور ٹیسٹ میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

کسی فرد کی زندگی میں جب کوئی ناخوشگوار واقعہ جنم لیتا ہے تو دانستہ یا نادانستہ طور پر اس ناخوشگوار واقعے کے ساتھ گہرا تعلق قائم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نفسیاتی مرض یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو اونچائی کا خوف ہے تو وہ اونچائی اور تکلیف کے درمیان اتنا گہرا تعلق بنا لیتا ہے کہ اونچائی پر چڑھ نہیں سکتا۔



اونچائی کا تصور آتے ہی خوف کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا پھر کسی کو بند جگہ کا خوف ہوتا ہے تو وہ شخص جب بھی اس جگہ کو دیکھتا ہے یا پھر ذہن میں لاتا ہے تو اس پر خوف کی کیفیت چھا جاتی ہے۔ اینکرنگ کا عمل ایک عادت بھی بنا دیتا ہے اور ختم بھی کر سکتا ہے۔ صحت کی بہتری کے لیے اینکرنگ کا عمل بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ باب 13 میں اینکرنگ کی تکنیک بتائیں گے۔

## مستقبل بینی

مستقبل کی کسی ان دیکھی حالت کو ذہن میں اس طرح رانا جیسے یہ ہو رہی ہے یا ہو چکی ہے۔ مستقبل بینی کا عمل کرنے کے لیے سب سے پہلے مقصد کا تعین کیا جاتا ہے جو آپ مستقبل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اسے تحریر کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے پھر اسے اسی طرح تصور کرتے ہیں جیسے آپ یہ حاصل کر چکے ہیں اور اس دوران آپ کیا اور کیسے دیکھتے، کیا اور کیسے سنتے اور پھر محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بینی کو رچرڈ بینڈلر اور جان گرائنڈر نے ترتیب دیا تھا۔ این ایل پی کی بہت ساری تکنیکوں میں مستقبل بینی کو بطور آخری قدم استعمال کیا جاتا ہے۔

## باب 3

# سوچ اور صحت

ایک شاندار انسانی ذہن ایک ایسے پھل دار باغ کی طرح ہے جس کا باغبان وقت پر بیج بوتا ہے پانی دیتا ہے اس میں سے جنگلی جڑی بوٹیوں کو ختم کرتا ہے، اس کو جانوروں اور پرندوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ سب کچھ وہ اس لیے کرتا ہے کہ وہ اس باغ سے مطلوبہ پھل حاصل کر سکے۔ اس طرح انسان بھی اپنی زندگی میں کامیابی صحت، تندرستی اور سکون حاصل کرنے کے لیے غلط، منفی، شیطانی، بے کار اور فرسودہ خیالات پر قابو پاتا ہے اور مثبت سوچ کو ذہن میں جگہ دیتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو زندگی میں کامیاب و کامران بنا دیتا ہے۔ بلاشبہ اللہ پاک نے انسان کو سوچ پر مکمل طور پر اختیار دے کر اس دنیا میں بھیجا ہے۔ اس اختیار کے نظام کو متحرک کرنا انسان کی اپنی ہی ذمہ داری ہوتی ہے جو لوگ اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں وہ ہی اس کا پھل کھاتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص ہی متفق ہے کہ اللہ بھی ان لوگوں کی حالت نہیں بدلتا جنہیں خود اپنی حالت بدلنے کا خیال نہیں ہوتا۔

کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی قاعدے اور ضابطے سے مربوط ہے۔ دنیا کی ہر مادی چیز کو بنانے یا بگاڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی مخصوص ضابطے طے ہیں۔ دانستہ یا نادانستہ انہی ضابطوں پر عمل پیرا ہو کر ہی کسی بھی مادی شے کو بنایا یا بگاڑا جا سکتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

انسان کی اپنی مادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانستہ طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقاً یا نادانستہ طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقاً ہی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اصلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر ارادتاً کاربند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جا سکتا ہے مگر یہ کنجی ہر کسی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا رکھا ہوتا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا یہ قانون ان لوگوں کے لیے سچ ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر مثبت سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک چکر ختم ہوتا ہے تو دوسرا چکر



ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تھوڑی سی کوشش کر کے وہ اپنی مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور واصف علی واصف کہتے ہیں کہ

"انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں"

واضح رہے کہ اچھے یا برے نتائج سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہرحال کر ہی سکتا ہے۔ قانون قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کیے جا سکتے۔ بہت پرانی کہاوت بھی ہے کہ جو بوؤ گے وہی کاٹو گے مکئی بونے سے مکئی ہی حاصل ہوگی چاول نہیں ملیں گے۔ افسوس کی بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہاوت اور قانون فطرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے خلوص اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پریشانیاں اور مسائل منفی سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوتم بدھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو کچھ بنتے ہیں اپنے خیالوں
سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بنتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آفاقی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

تسلیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو موردِ الزام ٹھہرانا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جنگ لڑنا ترک کر دیتا ہے اور ایک مثبت اور مضبوط سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے مثبت سوچ کی چھپی ہوئی طاقت کو اپنے اندر تلاش کرتا ہے۔ ان آفاقی اصولوں کو تلاش کرنا چنداں مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجزیہ کر کے غلطیوں اور کوتاہیوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابع دار اور فرمانبردار ملازم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا چوں چراں بجا لاتا ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم دانستہ طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ منفی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات صادر کرتا ہے اس کی وجہ سے جسم بیمار، کمزور اور ضعیف ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر، توانا، تندرست جوان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ بیماری اور تندرستی کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں پیوست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خیالات ہمیشہ جسم میں کسی نہ کسی بیماری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندوق سے نکلی ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو بیمار کرنے کے لیے پوری طرح



راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ منفی خیالات انسانی جسم کے پورے اعصابی نظام کو درہم برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

جبکہ دوسری طرف مثبت، مضبوط اور خوشی مہیا کرنے والے خیالات جسم کو چست چاق و چوبند، تندرست اور خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ منفی یا مثبت اپنے مخصوص اثرات چھوڑتی ہے۔ اگر اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آ جائیں گے جو ہمیشہ بیمار ہی رہتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو بڑی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی حفاظت کی جاتی ہے اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ چیز بہتر ہونے لگتی ہے۔ ارسطو کہتا ہے کہ

انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات بناتے ہیں

روز مرہ پریکٹس میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو اچھا کھاتے پیتے ہیں۔ اچھے اور خوبصورت ماحول میں بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ ان کے تمام میڈیکل ٹیسٹ بھی نارمل ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا ہے اور اس کی بظاہر صحت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف منفی سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ منفی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا نوالا بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر صفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر مثبت سوچ کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این ایل پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پرزے ہیں۔ سوچ ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

دائرے کی شکل میں مل کر کام کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے متمنی ہیں تو پھر اپنے ذہن کی بھرپور حفاظت کریں۔ اپنے ذہن کو مثبت سوچ کے ذریعے اور وہاں کرتے رہیں یاد رکھیں کہ غیبت، جھوٹ، برائی، بغض، عداوت، دشمنی، مایوسی، ناامیدی، بیمارگی جسم کی صحت اور خوبصورتی پر ڈاکہ زنی کرتے ہیں درشت اور روکھا مزاج محض اتفاق سے نہیں ہوتا بلکہ یہ درشت خیالات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کی جھریاں جو شکل وصورت میں بگاڑ پیدا کرتی ہیں۔ یہ نادانی، بے عقلی، نا سمجھ، غرور اور تکبر سے پیدا ہوتی ہیں۔ سقراط کہتا ہے کہ

اگر تم اچھا نہیں سوچ سکتے تو کم از کم بری سوچوں سے تو بچو

مسلسل بیماری، زندگی کی خوشیوں سے بیزاری، شکوک شبہات، نفرتیں اور دشمنیوں کے خیالات، انسان کا خود سے تعمیر کردہ جیل خانہ ہے جس میں انسان خود کو بند کر لیتا ہے۔ [illegible] کا جذبہ، خوش اخلاقی [illegible] صبر و تحمل سے دوسروں کی اچھائیوں کو تلاش کرنا۔ یہ تمام بے غرضی کے خیالات اچھی صحت کے لیے صدر دروازہ ثابت ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس سوچ کو اپنا شعار بنایا ان کی زندگی پرسکون ہو جاتی ہے۔ جسم کو تندرست اور توانا رکھنے کے لیے مایوسی، غم اور افسوس کو ختم کر کے مثبت اور خوشگوار خیالات ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کی حیثیت رکھتے ہیں اور روز بروز ان خیالات میں اضافہ آپ کی زندگی میں مزید سکون لاتا ہے۔

آپ کا گھر صحت کے لیے اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک یہ ہوا اور سورج کی روشنی سے مزین نہ ہو۔ اسی طرح صحت مند جسم اور ہشاش بشاش چہرہ، اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک آپ مثبت سوچ اور خیالات کو آزادی سے

مرچو
یا اللہ ... میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین



اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ یاد رکھیں اگر آپ اپنے ذہن کو اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں گے جس طرح پہلے کر رہے ہیں تو آپ کی وہی کیفیت پیدا ہوگی اور وہی عمل کرتے رہیں گے جو کر رہے ہیں۔ مختلف نتائج پیدا کرنے کے لیے ذہن کو مندرجہ بالا انداز میں استعمال کرنا ہوگا جب آپ کو ان طریقوں کو استعمال کرنے پر عبور حاصل ہو جاتا ہے تو پھر آپ اپنے ذہن کو چلانے کے ماسٹر بن سکیں گے۔ یاد رکھیں حالات نہیں بدلتے ہم بدل جاتے ہیں، چیزیں نہیں بدلتی ہم بدل جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کی حالت کبھی نہیں بدلتا جو خود اپنی حالت نہیں بدلتے۔

"القرآن"

باب 4

# یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پختگی جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا ڈھانچہ ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انھیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جانب بھی قدم بڑھاتے ہیں تو ایک عملی قدم روز بروز اس یقین کو پختگی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اتنا توانا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خودکار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خودکار نظام ہمارے ادراک پر کسی فلٹر کی مانند کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کیے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جا سکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جا سکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر نہ تو انجن ہے اور نہ ہی وہ پہیے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے مکمل گاڑی تو نہیں کہا جا سکتا۔ اس میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور عمل کا ہونا پہیے ہیں۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے بغیر انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس یعنی ذہنی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پہیوں کا چناؤ عملی قدم کہلاتا ہے۔ فرد جب کسی کام کے لیے عملی قدم اٹھاتا ہے تو یقین جنم لے لیتا ہے اور پھر ہر آنے والا دن اس یقین کو مضبوط سے مضبوط تر بناتا چلا جاتا ہے۔

یقین این ایل پی میں کسی بھی تبدیلی اور آموزش کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا ہر عمل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو معنی دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ کر گزرنے کی لگن پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ناممکن کو ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا تعلق کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے میں اور ارد گرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آراء اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے۔



## 1۔ لفظی زبان

مندرجہ ذیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی نشاندہی کرتے ہیں۔

جب تم سمجھدار ہو جاؤ گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم سمجھدار نہیں ہو)

تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بولو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میڈیکل میں داخلہ لوں گا (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)

میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں نااہل ہوں)

میری قسمت ہمیشہ سے خراب ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام ہوں)

اب میرے لیے سب علاج بے کار ہیں (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی نہ کوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی شخص کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جا سکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلائنٹ کے جملوں سے ہی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل پی کے ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے ہیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ....... آمین

## 2۔ شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کسی بات کو لاشعوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر مستقبل کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خواہش کرنا کہ میں دریا میں کشتی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو جنم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں باتوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مطلع صاف ہو۔ بارش نہ ہو گویا پچاس فیصد بارش ہونے کا اور اتنا ہی نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں مثبت اور منفی دونوں پہلو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلائے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدرہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دور افق پر چند بادل نظر آتے جس سے اس کو شاہدرہ میں بارش ہونے کا ہلکا سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گویا ساٹھ فیصد مثبت اور چالیس فیصد منفی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ گھنے بادل امڈے ہوئے ہیں ان کے حجم اور سیاہی میں مسلسل



اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بجلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدرہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پر وثوق ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر فیصد لیکن اگر وہ خود شاہدرہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا منظر دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

## 3۔ حسیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سب کے باوجود یہ ضروری نہیں کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں مثلاً دوپہر کے وقت صحرا میں سفر کرتے وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا تالاب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا سراب تھا۔ ایسے ہی پانی بھرے گلاس میں اگر پنسل سیدھی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو ٹوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا ادراک نہیں ہو سکتا مثلاً چند گز کے فاصلے پر چیونٹی ہمیں دکھائی نہیں دیتی۔ دہی میں لاکھوں کی تعداد میں بیکٹریا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ صاف پانی کے گلاس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، چیونٹی کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شکر کی بو سونگھ

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

نہیں سکتا جبکہ چیونٹی اور مکھی اسے دور سے ہی سونگھ کر پہنچ جاتی ہے۔اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنیوالی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔اس سے یہ ثابت ہوا کہ محض اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکاری ہو جائے۔یاد رہے یہ حسیات انسانی یادداشت کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

## 4۔ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔اس کی موجودگی اور درستگی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ اور مغالطہ ہو کہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ ویسی ہی کیفیت پیش آئے۔دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ایسے ہی پانی کے گلاس میں پڑی ہوئی پنسل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مغالطہ نہیں ہوگا۔فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔



## 5۔علم یا معلومات

یہ دنیا عجائبات سے بھرپور ہے۔اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے بن دیکھے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پکا یقین ہے۔ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سومنات کا مندر یا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔بیرونی دنیا سے رابطہ بڑھ جانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتے ہیں۔مختصراً کمزور یقین کو مضبوط کرنے کے لیے علم اور معلومات ایک بہترین ہتھیار ہیں۔

## 6۔تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مداوا کر سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔اس سے یہ بھی مطلب لیا جا سکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

تصور دو طرح سے کیا جاسکتا ہے ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں لاکر انسان ماضی کی اتھاہ گہرائیوں میں پہنچ جاتے اور دوسرے ان چیزوں کے بارے میں جنہیں پہلے کبھی دیکھا نہ ہو لیکن ان ان دیکھی چیزوں کو اپنی اندرونی ثانوی حسیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیتے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار دہرانے سے جسم پر ویسا ہی تاثر چھا جائیگا جیسا کہ ہری کے مناظر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار دہرانے سے انسانی اعصابی نظام، پروگرام ہو کر انسانی یادداشت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی یا بار بار تصور کی ہوئی چیز کا فرق معلوم کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے. گر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے جملے کو دہرانے سے ذہن پر یقیناً ایسا ہی اثر ہوگا۔ اسے تصور کشی کا عمل بھی کہتے ہیں۔

## 7۔اقدار

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، قیمت، درجہ، مرتبہ، رتبہ اور عزت کے ہیں۔

اقدار انسانی تجربات اور واقعات کو نئے معنی دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جوڑتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی مقاصد اور مثبت ارادوں سے ہمارے یقین اخذ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر، بنیادی درجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، کچھ کر گزرنے کی لگن جستجو اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائداعظم نے مسلمانوں میں الگ اسلامی مملکت کے حصول کے لیے تحریک کو ابھارا اور یہ تحریک جذبات اور جنون سے اس درجہ متحرک ہوگئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی مملکت کا خواب پورا کردیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرونی تسکین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کیفیت سے گزر کر



خوشگوار موڈ میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی تندرستی آزادی، مزاح، عہد، ڈسپلن، محنت، خوشحالی، مقابلہ اور بہتر کارکردگی یہ الفاظ مختلف اقدار پر مبنی ہیں جو آپ کو خوشگوار کیفیت میں لے جاتے ہیں۔

## 8۔توقعات

توقع کے لغوی معنی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے مثبت یقین کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ توقعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان نتائج سے تعلق رکھتی ہیں جس کے ایک خاص عقیدہ رکھنے کی وجہ سے رونما ہونے کی امید ہو۔ وہ خاص نتائج، یقین کی افادیت کا تعین کرتے ہیں۔

## 9۔اندرونی کیفیات

انسانی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرونی کیفیات فلٹر کی حیثیت رکھتی ہیں اور عمل کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اندرونی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے ہیجانی قوت کا تعین کرتی ہیں مثلاً ایک بچہ سائیکل چلانا سیکھنا چاہتا ہے اور وہ یہ جملہ کہتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ اس جملے میں اس کا حوصلہ افزا یقین ہے کہ وہ یہ کام کرسکتا ہے در حقیقت کارکردگی کی اقدار کو آموزش سے منسلک کرتا ہے۔ اس سے بچے میں خوداعتمادی کی داخلی کیفیت اور یہ توقع رکھنا کہ میں سیکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور توانائی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار گرنے کی پرواہ کیے بغیر کوشش جاری رکھے جب وہ گرے بغیر زیادہ دیر تک اپنا توازن برقرار رکھ سکے تو وہ یہ اصول بنا لیتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں، جس کی وجہ سے اس میں خوداعتمادی، بہتری کی توقع در حقیقت

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

اندوز ہونے اور اپنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آپس میں مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ بیرونی دنیا سے حاصل کیے گئے نت نئے تجربات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں ردوبدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزا میں سے کوئی جزو کسی حتمی شکل یا مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک بار حتمی عقیدہ اپنا لیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر تمام اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کمپیوٹر میں مہارت رکھتا ہے تو اس سے بچے میں کمپیوٹر سیکھنے کی تحریک پیدا ہوگی وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کمپیوٹر میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت براہ راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور یہ توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا در اصل یہ ناخوشگوار کیفیت اور مایوسی سے نپٹنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ رکاوٹی یقین اپنا چکا ہے کہ میں کبھی کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی پُر اعتماد ہو جائے گا گو کہ یہ نئی معلومات اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے حتمی عقیدے کی صحت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ شائد میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور حتمی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کمپیوٹر چلانا سیکھ سکتا ہے۔



# یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے اور ک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ منسلک کر کے تجربے اور حقیقت کی تشریح پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لا کر انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں گہرا تعلق تندرست اور صحتمند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح یک نام نہاد دوا جس میں دافع امراض حیثیت نہ ہو مگر پھر بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطحوں پر یقین ہمارے ذہن کو محدود یا منظم کرتا ہے ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ لاعلاج مرض کا شکار ہے وہ زندگی اور افعال کو اسی عقیدے کے گرد منظم کرنا شروع کر دیگا ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین کامل ہو کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت سطح پر رکھے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا ویسا ہی ہمیشہ پائیگا۔ یقین نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام سیلو سے منسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر ذہنی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

کوشش کی کہ وہ لاش نہیں ہے۔ آخر کار معالج نے مریض سے پوچھا کہ کیا لاشوں سے خون بہتا ہے؟ مریض نے کہا کہ ظاہر ہے لاشوں سے خون نہیں بہتا اس کے تمام جسمانی افعال رک جاتے ہیں معالج نے اسے اس بات پر راضی کیا کہ اسے سوئی چبھو کر دیکھتے ہیں کہ آیا اس کے جسم سے خون بہتا ہے یا نہیں۔ مریض متفق ہو گیا معالج نے اسے احتیاط سے سوئی چبھوئی تو اس کے جسم سے خون بہنے لگا۔

مریض نے ایک دھچکے اور حیرت سے کہا میں نے پہلی مرتبہ دیکھا ہے کہ لاشوں سے بھی خون بہتا ہے اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کے دماغ میں اپنی تندرستی کے متعلق پختہ یقین نہیں تھا جس کی بدولت وہ ایسی منفی سوچ کا شکار ہو گیا تھا۔ جیسا کہ ایک مقولہ ہے کہ اگر فرد کا واقعتاً عقیدہ ہے کہ وہ کچھ کر سکتا ہے تو واقعی کر گزرے گا اور اس کا عقیدہ ہے کہ یہ کام ناممکن ہے تو دنیا کی کوئی طاقت اسے آمادہ نہیں کر سکے گی کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ بدقسمتی سے بہت سے ذہنی امراض میں مبتلا لوگ یہی عقیدہ اپنے دوستوں اور ڈاکٹر سے بیان کرتے ہیں۔ اس طرح کے یقین جیسے اب بہت دیر ہو چکی ہے، اب میں کچھ بھی نہیں کر سکتا، میں پھنس چکا ہوں، میں جو کچھ بھی کرلوں کامیاب نہیں ہو سکتا، بوڑھے طوطے باتیں نہیں سیکھ سکتے، کامیابی کے متعلق مجھے غلط امیدیں نہیں لگانی چاہئیں میں کچھ بھی کرلوں کوئی فرق نہیں پڑنے والا، عام طور پر اس طرح کی سوچ سے فرد کی مکمل طور پر اہلیت اور صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

یقین کی طاقت کا اندازہ اس تحقیق سے بھی لگایا جا سکتا ہے جس میں متوسط ذہانت کے بچوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ پر متعین استاد کو بتایا گیا کہ یہ بچے بہت فطین ہیں جبکہ دوسرے گروپ پر متعین استاد کو بتایا گیا کہ یہ سست سیکھنے والے بچے ہیں۔ ایک سال بعد دونوں گروہوں کے بچوں کی ذہانت کا ٹیسٹ لیا گیا۔



حیران کن طور پر وہ گروپ جسے فطین کہا گیا تھا پہلے سے کم سکور اور سست گروپ نے پہلے سے زیادہ سکور حاصل کیے۔ طلباء کے متعلق اساتذہ کا یقین ان کے سیکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوا۔

ان مثالوں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ طاقتور کامل یقین سے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ یقین انسانی ذہانت، صحت تعلقات، تخلیق یہاں تک کہ خوشی اور ذاتی کامیابی کے درجے کو تشکیل دیتے ہیں۔ اب جبکہ ہمارے یقین ہماری زندگی میں اتنی طاقتور حیثیت رکھتے ہیں تو کیسے انہیں قابو میں رکھا جائے بجائے اس کے کہ وہ ہم پر قابو پالیں۔ بچپن میں والدین اساتذہ سماجی عناصر اور میڈیا کی جانب سے ہمارے ذہنوں پر بٹھائے گئے یقین کی جگہ ہم ایسے نئے یقین تشکیل دے سکتے ہیں جو کہ ہماری ذاتی صلاحیتوں کو موجودہ تصورات سے کہیں زیادہ بڑھا سکتے ہیں جن سے زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے؟

مرچو

کوئی فرد جب کسی مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے لازمی طور پر اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مطلوبہ مقصد حاصل کر سکتا ہے۔ چاہے اس حصول کی راہ میں لاکھوں رکاوٹیں ہی کیوں نہ آجائیں پھر بھی یہ یقین پختہ رکھنا ہے۔ یقین کے انسانی ادراک اور مستقبل کے منصوبوں پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کسی چیز کو حاصل کرنے کی وجوہات، یقین کی مضبوطی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ وجوہات کیوں کے سوال مہیا کرتی ہیں۔ انسان کے پاس جتنی زیادہ وجوہات ہوں گی اتنے ہی زیادہ امکانات ہیں کہ ہم اس چیز پر زیادہ پختہ یقین پیدا کریں گے۔ یقین منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہے اور زیادہ موثر یقین عموماً شعوری علم سے باہر ہوتا ہے۔ جسمانی فعل اور

یقین میں گہرا تعلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ ڈرامائی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔



# رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء ناامیدی، بے بسی اور نااہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

## ناامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کر لوں میرے لئے یہ ممکن نہیں ہو سکتا جو میں چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

## بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جا سکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کر لوں نتائج صفر ہی ہوں گے۔

## نااہلیت

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فرد اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ "میں بے کار شخص ہوں"؛ "میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوں"؛ "بنیادی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں"۔ "میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے"؛ "میں صحت مند رہنے کے قابل نہیں ہوں میں دکھ اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں"۔

این ایل پی اس کے لیے موثر اور شاندار طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو طاقتور یقین میں بدلا جا سکتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم کر



# سیکشن دوئم

کتاب کے اس حصے میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی تفصیل بتائی گئی۔

# ڈپریشن

## باب 5

## ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں گے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تنگ و دو کے بعد کسی کو یہ باور کرا بھی دے کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے نفسیاتی اور جسمانی عوارض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے اور ان کی وجہ سے انسان کسی وقت بھی موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتے ہیں جو ہنستے کھیلتے گھر سے سیر سپاٹے کے لیے نکلتے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو متعین ہے مگر موت سے پہلے بلا وجہ فکر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام تر تخلیقات میں سے احسن ترین تخلیق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین جانیے کہ ہماری زندگی کا واحد

مقصد یہی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈپریشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آ جائے تو اس کو علاج کے ذریعے ختم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور پیچیدہ کوئی بھی شخص ان سے محفوظ نہیں رہا حتیٰ کہ پیغمبر اور اولیاء بھی مگر ان سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرانے کو تزکیہ نفس قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دبی ہوئی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔
ڈپریشن کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے انہیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی بچے سے اس کا کھلونا چھین کر دیکھیں کہ مسکراتا، ہنستا اور کھیلتا بچہ کس طرح چیخنے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ڈپریشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں ہر وقت تصور کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا فوت ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔
عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جا سکتی ہے کہ یہ ایک پژمردگی کی مریضانہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ صبح آپ بہت اچھے موڈ میں بیدار



ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی باس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری میٹنگ کرنی ہے پھر دوپہر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلتے ہیں بے ہنگم ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیگم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح چیخنے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ مخواہ ڈپریشن دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا موڈ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں غمگین اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی کو ذہن میں مستقل طور پر محسوس کرتا رہے تو جسم میں اسی طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدانخواستہ کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہوں گے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر پندرہ روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، موڈ اور خیالات بیک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

ضرور مبتلا ہو چکا ہے۔ یہ درکیس صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر نسبتاً کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواتین گھریلو ہوں یا انتہائی گلیمرس شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرائیور، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے ٹھیکیدار کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ سند مل جائیگی کہ دماغی اعتبار سے تندرست نہیں ہیں۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی موقع پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑ ہی جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری پڑی ہے۔ کبھی کسی پیارے کے فوت ہونے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں ناکام ہو جانے سے مایوسی، کبھی سنگین اور خطرناک بیماری کا حملہ ہو جانا اور کبھی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی پیشے سے ہے آپ ڈپریشن سے جدا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ونسٹن چرچل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا قلعہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے سنگین قومی بحرانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض



بہترین دماغ رکھنے والے عظیم لوگ بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تخلیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملے سے دوچار ہوتے رہے ہیں۔ یورپ میں کئی نامور تخلیق کار عورت اور شراب کے نشے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیاں ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بری عادتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسی چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شاید ہی کسی نصیبوں والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے ذہنی رویے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص منفی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ زندگی کی تلخیوں سے صرف نظر کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے احمق کی حد تک ہی تصور کیا جا سکتا ہے، البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس نایاب نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے وزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ میں تمہیں اس کی منہ مانگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ بکاؤ مال نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں تمہیں اس کے بدلے میں آدھی سلطنت دے دوں گا

مرچو

لیکن وہ گھوڑا بیچنے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ مایوس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کہ تم کتنے بدنصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلا میں آدھی سلطنت مل رہی تھی، اگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور تو ہمارا بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہتے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بدنصیبی کہاں سے آ گئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا کہیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ، اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو تباہ و برباد ہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں برباد ہونے والی کونسی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا واپس آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگلی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارکباد دینے کے لیے آ گئے اور کہا کہ تو کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ قیمتی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی والی کونسی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم

اس غریب آدمی کا اکلوتا بیٹا تھا جس نے جنگلی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ اچانک گھوڑے سے نیچے گر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو تباہ و برباد ہو گیا، تیرا ایک ہی بیٹا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں تباہ ہونے والی کونسی بات ہے لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑ گئی اس نے نوجوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نوجوان لڑکوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو ٹوٹی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ گیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس



غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بڑا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کونسی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا تم اس قابل نہیں ہو کہ تمہارے ساتھ رہ جائے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر محیط کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر محیط کر دیتے ہیں تو ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے ور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو جہاں کچھ لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہیں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے الٹے طریقہ کی سوچ سے ڈپریشن سے چھٹکارا پانے کے امکانات خاصے کم ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے اردگرد ہی دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ انہوں نے اس کبوتر جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو بلی کو دیکھ کر آنکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیر کی طرح آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی برے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ڈپریشن اور افسردگی کا تعلق حالات کے بارے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ ڈپریشن ایک موروثی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل ملیں گے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہونگی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروثی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ ڈپریشن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو ہفتے سے زیادہ رہیں تو پھر اس کو ڈپریشن کا آغاز کہا جاتا ہے۔

1۔ غمگین، اداس، ناامید اور بے بس محسوس کرنا۔
2۔ زندگی کے کام کاج میں دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جانا۔
3۔ رونے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھر آنا۔
4۔ ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہنا۔
5۔ زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہنا۔
6۔ بھوک کم یا زیادہ ہو جانا۔
7۔ ذہنی دباؤ محسوس کرنا۔
8۔ خودکشی کے خیالات آنا۔
9۔ احساس گناہ رہنا۔
10۔ احساس جرم ہو جانا۔
11۔ نیند کم یا نہ آنا۔



شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ دائمی ڈپریشن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل جمعی سے علاج بھی نہیں کراتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوائی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً ہو ختم جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر جاتا رفتہ رفتہ ہی ہے۔ راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج ادھورا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چوتھے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلنے کی بجائے دوا ساز کمپنی کا نام بدل دیتا ہے لیکن اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس سے آرام بھی نہیں آتا یوں مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوتا رہتا ہے۔

باب 6

# ڈپریشن کی وجوہات

لالچ، غصہ، دشمنی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد وغیرہ ایسے منفی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بلکہ اپنے اردگرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو خاصی ذہنی اور جذباتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی فوائد کی خواہش خودغرضی افراتفری اور بے حسی نے جہاں انسانی حقوق کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے وہاں انسانی نفسیات پر بھی اس کے تباہ کن اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی عہدوں پر فائز لوگ ہوں یا بے انتہا دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر ہی لیتے ہیں مگر زندگی کی بنیادی سہولتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہو یا پھر کسی ترقی یافتہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہ ہی مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل، رنگ، جنس، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی گھمبیر صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف ذہنی امراض کا شکار

مرحوم
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ... آمین

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی بالواسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پسند کی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن تنگ نظری، اور محدود سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا تصور ہی نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی کھلم کھلا خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص معیار زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندہ رہنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر بنائی گئی رہائشی سکیمیں، صحت کی سہولتوں کی عدم فراہمی ٹوٹی پھوٹی سڑکیں ٹریفک کی وجہ سے آلودگی، بجلی کا ناقص نظام، پانی کی کمیابی، بڑھتے ہوئے یوٹیلیٹی بلز، مہنگی تعلیم، جہالت، غربت، بڑھتی ہوئی مہنگائی، رشوت اور بدعنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی بلکہ اغوا و قتل و غارت لوٹ مار، ڈکیتیاں، غیر قانونی حراست، غلط قوانین، جبری مشقت، بچوں پر تشدد اور گھریلو تشدد بھی ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی پیچیدگیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ طبی اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ڈپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ ری ایکٹو ڈپریشن Reactive Depression کسی ناخوشگوار واقع کے رونما ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی معاملات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہٰذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ آگہی ہی معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر ایسی وجوہات یا علامتیں نظر آئیں تو ان کا تدارک اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔



## طبی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کھربوں خلیوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیاں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% درکار ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم ایندھن گلوکوز ہے جونہی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو ذہنی دباؤ، تھکاوٹ اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت بالکل ماند پڑ جاتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورو ٹرانسمیٹرز Neuro Transmitters "سیروٹونن Serotonin، نور ایپی نفرین Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine" پائے جاتے ہیں جن کو مونو امائنز Mono.-amines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ اگر سیروٹونن یا جسم میں موڈ کا نظام متاثر ہو یا کوئی ناخوشگوار محرک یا ایک پروٹین جس کا نام مونو امائینو آکسائیڈیز جو دماغ اور جگر میں پایا جانے والا ایک اینزائم ہے کی وجہ سے یہ نیورو ٹرانسمیٹر تباہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور خاص طور پر سیروٹونن کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ڈپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مونو امائینو آکسائیڈیز (پروٹین) یہ صرف نیورو ٹرانسمیٹر کو تباہ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور کیمیکل جس کو ٹائرامین کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست بلڈ پریشر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورو ٹرانسمیٹر کی سطح کو متوازن کرنے سے فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیکو تھراپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو نتائج مستقل اور دیرپا ہو جاتے ہیں۔

## این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازہ جن میں سے ایک یہ بھی ہی کہ اس کا ذہن دو چیزوں کے درمیان تعلق جوڑ کر ان کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی خود بخود آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو اینکرنگ کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے نادانستہ طور پر اینکرنگ کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس اینکرنگ کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، یکے بعد دیگرے ناخوشگوار واقعات آتے چلے گئے۔ اس کے والد کی وفات، مالی حالات کی خرابی، پڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا ابھی پہلے صدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پایا تھا کہ رہی سہی کسر محبت میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح بری کیفیات سے نادانستہ طور پر اینکرنگ ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔



## ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ بیک وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مرچو
یا اللہ ... میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

# نفسیاتی امراض

## اینگزائٹی

اینگزائٹی یا تشویش کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلا وجہ متفکر ہونا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی اینگزائٹی ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو امتحان میں ناکامی کی اینگزائٹی ہو سکتی ہے جوان لڑکی کو شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ نوجوان لڑکے کو موزوں ملازمت نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ ڈھلتی عمر کے لوگوں کو بیماری کا خوف اور اس سے بچنے کی اینگزائٹی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کئی قسم کی اینگزائٹی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد، اس منفی سوچ کو کنٹرول کرنے میں مکمل طور پر بے بس ہو جاتا ہے اور زندگی کا سکھ چین اور اس کی خوشیاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں۔

تصویر کا ایک رخ یہ بھی ہے کہ آج دنیا اس ترقی یافتہ دور میں جتنی بھی ترقی ہوئی ہے وہ فکر اور اینگزائٹی کی ہی مرہون منت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی بیماری سے بچنے کی فکر نے ہی کئی قسم کی ادویات دریافت کرائیں۔ پٹرول کی بڑھتی قیمتوں نے ہی سائنسدانوں کو یہ فکر دی کہ پٹرول کا کوئی سستا اور متبادل ایندھن تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے ایندھن دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیسے جلد طے کیے جائیں۔ اس فکر نے ہوائی جہاز، راکٹ بلٹ ٹرین ایجاد کیں۔ امتحانات میں اچھے نمبر لینے اور اچھے نمبروں کے حصول کی اینگزائٹی نے نوجوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب اینگزائٹی نارمل اور مثبت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں دراصل یہ فکر ہی تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر



گامزن کیا ہے مگر اس کے برعکس بلاوجہ اور ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص اینگزائٹی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوشل اور بیالوجیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ سگمنڈ فرائیڈ کو تو یہ یقین تھا کہ کوئی فرد اس وقت ہی بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خوابوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر دبنے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اندیشے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور اینگزائٹی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی ہے کہ بچے اپنے والدین کو اینگزائٹی میں مبتلا دیکھ کر فکر اور اینگزائٹی کا انداز سیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات اینگزائٹی بعض خارجی معاملات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر زبردستی طلاق گھریلو ناچاقی، نئی ملازمت کسی نئی جگہ منتقل ہونا وغیرہ۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں، تصورات اور احساسات کے مرکب سے اینگزائٹی پیدا ہوتی ہے۔ فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے متعلق خیالی آوازیں منظم کرتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کرنے لگتا ہے اور یوں وہ اینگزائٹی کے چکر کو تشکیل کرتا ہے اور اسی سوچ میں پھنس جاتا ہے۔ اس عمل کو جب وہ بار بار کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اسطرح وہ مستقل اینگزائٹی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہی اینگزائٹی ڈپریشن کا مریض بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی کے ذریعے اینگزائٹی

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جا سکتا ہے۔

ایک 30 سالہ نوجوان میرے کلینک پر آیا جو بری طرح اینگزائٹی کے چکر میں مبتلا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ نلکے کی ٹونٹی کھولتا اور سوچتا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر نل سے نکل کر گٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح گٹر سے کہاں جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہیں کسی دریا میں جاتا ہے یا زیرِ زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے یہ ٹیوب ویل زمین میں سے ہی پانی کھینچتے ہیں اس طرح نل میں تو گندہ پانی آتا ہے جو میں بھی پیتا ہوں اس لیے میرا پیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے بھوک بھی نہیں لگتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ کبھی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی یہ سوچنا شروع کر دیتا کہ بازار کی چیزیں کھانا خطرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے خراب ہونے کی شدید اینگزائٹی لاحق ہو چکی تھی۔ فکر کا یہ انداز ہی اینگزائٹی کہلاتا ہے۔ دراصل اینگزائٹی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرد توڑنے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے این ایل پی کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور مثل ہے کہ صحت مند دماغ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی الجھن اور خامی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کسی نہ کسی بیماری کا



شکار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذہنی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کامیاب ہوئے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن دکھائی۔

## اینگزائٹی کیسے دور کریں؟

- ☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بنائیں جو آپ کو فکر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔
- ☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو بار بار ذہن میں دہرائیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگزائٹی اور تفکرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔
- ☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ذہنی صحت پر برا اثر نہ پڑے۔
- ☆ ایسے حالات جو بدلے نہیں جا سکتے ان کو خوشدلی سے قبول کر لیں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں۔ اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔
- ☆ خود کو ذہنی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔
- ☆ اپنی ذہنی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویہ کو تبدیل کر دیں۔ ولیم جیمز نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ منسلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی پر پیار آتا ہے تو آپ بوسہ دیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو توڑ پھوڑ

کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہرانا شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔

- ☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتفاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔
- ☆ خواہ مخواہ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ اپنے اردگرد کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔
- ☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار دہراتے رہیں اس سے آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔
- ☆ ہر روز صبح کے وقت سیر کریں، ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کریں۔
- ☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔
- ☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔
- ☆ اپنے پسندیدہ مشغلے کے لیے وقت نکالیں۔
- ☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر ر



## پینک اٹیک

پینک اٹیک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دل ڈوبنا، سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور پھر وقفے وقفے سے اس مرض کا بار بار حملہ ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض سمجھتا ہے کہ وہ مر ہی جائیگا۔ ایسے میں فرد، بچے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا

ہے اور یہ سمجھ نہیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ منفی سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے پینک اٹیک کا عمل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں بیسیوں قسم کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرائے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معالج تھک ہار کر سکون آور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سویا رہتا ہے مگر جب بھی سو کر اٹھتا ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم عادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام انتشار پیدا کرنے والے ان احساسات سے ہمیشہ کے لیے منسلک ہو جاتا ہے۔ این ایل پی میں اس کے لیے اینکرنگ کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ منسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھتے بیٹھتے ہوئے انہیں پینک اٹیک کا شکار ہونا پڑتا ہے اور نتیجتاً کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں پینک اٹیک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر منطقی خوف کا شکار ہو جانا۔

2۔ زندگی میں کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ میں سے گزرنا۔

3۔ سوچ کا منفی انداز اختیار کر لینا۔

4۔ طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں مبتلا رہنا۔



## فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ڈرنا لیکن وہی چیز خواب میں آ جائے یا اس کی تصویر یا ٹیلی ویژن پر دیکھ کر خوفزدہ ہو جانے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ماہرین نفسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا دریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی بھی ایسے کئی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد ابھی تک کسی ماہر این ایل پی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ مخواہ ہی کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رویہ اپنے ماحول میں نارمل ہوتا ہے۔ خوف میں مبتلا ان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے یکساں رفتار سے چلنے والی مال گاڑی کے ڈبے میں چند مسافر بیٹھے ہوں اور یہ سوچنا شروع کر دیں کہ سفر نہیں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حوالے سے نارمل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موازنہ کریں گے تو انہیں معلوم ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کا شکار افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سانپ یا کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

فرد میں رہتی ہے تو وہ شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔

بعض لوگوں کو اندھیرے کا اس قدر خوف ہوتا ہے کہ وہ تکیے کے نیچے ٹارچ رکھے بغیر سو نہیں سکتے۔ بعض لوگ بس ویگن میں سفر کرتے ہوئے شدید ڈر خوف اور گھٹن محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اونچی عمارات سے نیچے دیکھتے ہوئے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی جہاز میں سفر کے خوف کی وجہ سے ہی اپنا مستقبل تباہ کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ پُر ہجوم مقامات مثلاً مسجد، گرجا، جلسہ جلوس وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فوبیا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی بیمار کی عیادت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرض لاحق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ تنگ جگہوں مثلاً سرنگ، لفٹ، غسل خانہ اور بند کمرہ میں جانے سے شدید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فوبیا کا شکار ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ قبرستان جاتے ہوئے یا اس کے پاس سے گزرتے ہوئے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چھپکلی، لال بیگ، چوہا، کتا اور بلی وغیرہ سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

مرچُو
اے اللہ کل مخلوق پر رحم فرما ...... امین

## صدمہ اور غم

کسی بھی فرد کے لیے صدمہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن صحت مند سوچ کے حامل افراد اس کیفیت سے جلد ہی باہر نکل آتے ہیں اور اس کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دیتے مگر غیر صحت مند سوچ اور ماحول میں رہنے والے افراد معمولی صدمے کو بھی اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں اور پھر وہ ڈپریشن کی طرف چلنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صدمہ یا



غم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ڈپریشن کی علامات میں زبردست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا نہ ہونے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد صدمہ اور غم بھی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس ذہنی حالت سے سمجھوتہ نہیں کر پاتے وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی پیارے کا فوت ہو جانا قتل، اغوا، اچانک موت، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت ختم ہو جانا اور کسی شے کا گم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان صدمہ یا غم کا شکار ہو کر شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا۔

## پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D

اس نفسیاتی مرض کا انکشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً اچانک کسی خوفناک حادثہ کے نتیجہ میں ہی ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایٹم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر تباہی کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ بچ جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زندہ لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا ورنہ جسمانی طور پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نہ تو ہلاک ہوئے اور نہ ہی جسمانی



طور پر کسی بھی طرح زخمی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھٹنے والے بموں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پی ٹی ایس ڈی کا مریض بنا دیا۔ اسی طرح سونامی طوفان یا زلزلے کے گزر جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔

8 اکتوبر 2005 کو آنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ رہ جانے والے افراد اگر زخمی نہیں ہوئے تو وہ پی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کئی کیس آئے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوا باقی سب اب نارمل زندگی بسر کر رہے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی، زنا بالجبر، جنسی تشدد، جسمانی تشدد، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزر جانے کے بعد ہی دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن لاشعوری طور پر ان واقعات کو معنی دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پیدا شدہ احساسات جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا پھر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا ہو یا پھر انہوں نے از خود یہ حادثہ رونما ہوتے دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی نقصان نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرض کا شکار فرد اپنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکھڑنے، سینے میں درد، پسینے چھوٹنے وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان ناخوشگوار واقعات کو مختلف انداز میں رد عمل کرتا، تاہم ان واقعات کو وہ کیا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ رونما ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

مرچو

تھا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مرتبہ پیش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

## پی ٹی ایس ڈی کی علامات

☆ توجہ ختم ہو جانا۔

☆ حواس باختہ رہنا۔

☆ چڑچڑا پن ہو جانا۔

☆ ڈراؤنے خواب آنا۔

☆ بیٹھے بیٹھے چونک جانا۔

☆ خودترسی کا شکار ہو جانا۔

☆ نیند کے مسائل پیدا ہو جانا۔

☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔

☆ رحم دلی کی صلاحیت ختم ہو جانا۔

☆ اپنی عمر سے کم یعنی بچگانہ حرکتیں کرنا۔

☆ جارحانہ اور سخت رویہ اختیار کر لینا۔

☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر مند رہنا۔

☆ جسمانی مسائل مثلاً سردرد، پیٹ کا خراب رہنا اور پٹھوں کا کھنچاؤ رہنا وغیرہ۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما



☆ اس واقعہ کے ساتھ منسلک لوگوں، جگہوں اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرنا۔

☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جانا

☆ خوفناک واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آنا، اس کے متعلق آوازیں سننا یا خوشبو آنا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

## احساس جرم یا خودترسی

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لغزشیں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا خمیازہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو پورے معاشرے کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اس نوعیت کی غلطی کرنے والے کو تو واقعی ہی سزا ملتی ہے مگر بعض اوقات ایک شخص کوئی غلطی دانستہ یا نادانستہ طور پر کرتا ہے مگر اس کا خمیازہ اس کے سوا کسی اور کو نہیں بھگتنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ بیٹھتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا پورا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکتا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ ذہن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار دہراتا ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن بہ دن ان برے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دو قسم کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر یکساں ہی ہوتا ہے۔

1۔ قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کو توڑنا۔

2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا یعنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا مجبوراً ٹوٹ جانا۔

تجربے اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر پچھتاوا محسوس کرتے ہیں۔

- ☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر نادم ہونا۔
- ☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ پورا نہ ہونے پر نادم ہونا۔
- ☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔
- ☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکنا۔
- ☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔
- ☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکنا، کسی کی مدد نہ کر سکنا یا متعلقہ ... کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔
- ☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لینا مگر اس ذمہ داری کو نبھا نہ سکنا۔

## احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ شخصیت کے تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور اذیت کی لہر ہے جو فرد



کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور غمزدہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا شکار شخص درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی غلطی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ حساس شرم زندگی کو اجیرن اور مفلوج کر دیتا ہے اور وہ آخرکار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

## غصہ

غصہ دراصل ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبے کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں مثال کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے، پٹھوں میں تناؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پٹھوں میں تیزی سے پہنچنے لگتا ہے اور یہ بڑے پٹھے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غصہ کے عالم میں لوگ اپنے مدمقابل پر حملہ کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ غصہ کے انفرادی نقصانات تو الگ ہے مگر یہ ڈپریشن کی صورت میں جلتی پر تیل ڈالنے کے مترادف ہوتا ہے۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

سٹینفورڈ یونیورسٹی میں بیالوجی اور نیورو سائنس کے پروفیسر ساپولیسکی کا کہنا ہے کہ غصہ کی وجہ سے بار بار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ طلاطم خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کمزوری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے گڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں چپکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ شخص دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح غصہ نہ صرف شدید ڈپریشن کا باعث بنتا ہے بلکہ اس سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی خاصا بڑھ جاتا ہے۔

## وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصرا OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کینسر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدید اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر فرد کی تسکین تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ



کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، چین اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کارفرما ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انجیکشن یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر رویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے وہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ وہم میں مبتلا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

☆ جراثیم لگنے کا احساس رہنا۔

☆ الفاظ اور جملوں کو بار بار دہرانا۔

☆ چیزوں کو بار بار دھونا، مثلاً ہاتھ، کپڑے اور نہانا وغیرہ۔

☆ کسی شے کی بار بار گنتی کرنا اور چیزوں کو بار بار ترتیب دینا۔

☆ چیزوں کو بار بار چیک کرنا مثلاً بجلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں وغیرہ۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

# جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں مبتلا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آنے کے باوجود بے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ذیابیطس یا شوگر ایک نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو ہر وقت یہی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق بیماری بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دیگر بیماریوں [illegible] ہو سکتا ہے۔ یہی فکر اور منفی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے۔ اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذیابیطس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک منفی چکر میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً بلڈ پریشر، دل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض، گیس اور السر وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

## بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد کبھی کبھار یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے



قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شدید قسم کی جھنجھلاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شائد یہ بھی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا ہوتا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی یکسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر جھنجھلاہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، یقیناً دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں ملتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک ہار کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شور و غل اور تکرار بھی سننا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید غصے کی حالت میں اور بڑی سختی سے بچوں کو ڈانٹتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے بیڈ روم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر افسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے [illegible] ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن [illegible] کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔

# جذباتی رویے

## محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہابیل اور قابیل تھے۔ قابیل جنس مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بدقسمتی سے اگر یہ محبت پایہ تکمیل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کلینک پر پچیس سالہ نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں سخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہ ہی کسی کام میں دلچسپی باقی رہی ہے سیکس کی خواہش ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سیلز مین تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جنرل سٹور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتا رہا اور اس پر فریفتہ ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو جانتی تک نہ تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان مٹ نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی سجھائی نہیں دے رہا تھا بس ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل پی کی تکنیک اسیر الفت استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔



## بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کلینک پر ایک جوڑا آیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پالک بچہ بھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ فکر لگی رہتی تھی کہ اس کا خاوند کہیں دوسری شادی نہ کرے اس کے باوجود کہ خاوند ہمیشہ یقین دہانی کراتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

## موازنہ

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو ذہنی، سماجی اور مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا موازنہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلہ ان لوگوں سے کریں جو ذہنی، مالی، اور سماجی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھارا منفی انداز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ ہم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہوگا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

مرچو
اے مالک ... رحم فرما ........ آمین

## نظرانداز کیے جانے کا احساس

ہر انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسند کیا جائے۔ اس کی بات کو غور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایسے میں فرد ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً بالغ افراد کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی مستثنا قرار نہیں دیا جا سکتا۔ ایک عورت جب یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس پر توجہ نہیں دیتا اور اس کو مسلسل نظر انداز کر رہا ہے تو یقیناً اس کا ردعمل مایوس کن ہوگا۔ اس طرح دفتر میں کسی شخص کو نظر انداز کر کے کسی اور کو ترقی دے دی جائے تو وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو جائیگا۔

## طلاق

ہمارے معاشرے میں طلاق کو بہت برا سمجھا جاتا ہے جبکہ مغربی معاشرے میں اس کو معمول کی بات سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا سماجی نظام ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ ازدواجی زندگی میں کتنی بھی مشکلات آجائیں سب کسی نہ کسی طرح برداشت کر ہی لی جاتی ہیں مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہ عظیم سمجھا جاتا ہے حالانکہ اسلام نے اس کی اجازت دی ہے بشرطیکہ یہ ناگزیر ہو جائے۔ اس کے باوجود اس کے بارے میں سوچا نہیں جاتا مگر پھر بھی روزانہ کئی جوڑوں میں طلاق ہو جاتی ہے بلکہ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ میاں بیوی کے بچے جوان اور شادی شدہ ہو گئے اور پھر ان میں طلاق ہو گئی۔ طلاق ہونے کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ میاں اور بیوی میں ذہنی ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ چونکہ ہمارے ہاں شادی دو افراد کا نہیں بلکہ دو خاندانوں کا ملاپ ہوتا ہے اور



بعض اوقات دو خاندانوں کے درمیان اختلافات ہو جانا بھی طلاق کا باعث بنتے ہیں حالانکہ اس میں میاں اور بیوی کا نہ تو کوئی قصور ہوتا ہے اور نہ ہی وہ طلاق کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ جہیز کے مسائل جائیداد اور اولاد نہ ہونے کی وجہ سے بھی طلاق ہو جاتی ہے۔

پچیس سال کے لڑکے نے شادی کی ایک تقریب میں اپنے دور کی ایک رشتہ دار لڑکی کو دیکھا تو اس پر فریفتہ ہو گیا۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ شادی کرے گا تو اس سے ہی کریگا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے اپنی خواہش کا اظہار کر دیا۔ لڑکے کا خاندان خاصا خوشحال مگر کم پڑھا لکھا تھا جبکہ لڑکی کا خاندان ان کے مقابلے میں کم خوشحال مگر تناہی پڑھا لکھا تھا۔ اس لیے انہوں نے فوری طور پر رشتہ کرنے سے انکار کر دیا۔ لڑکے نے اپنے گھر والوں کو دھمکیاں دیں تو وہ کارگر ثابت ہوئیں اور بادل نخواستہ ان کی شادی کر دی گئی۔ جنوری میں شادی ہو گئی۔ لڑکا شادی کے بعد مہینہ ڈیڑھ لڑکی کے ساتھ رہا اور پھر بیرون ملک اپنے روزگار پر چلا گیا اور لڑکی اپنے سسرال میں رہنے لگی۔ شادی کے تین مہینے کے بعد ساس صاحبہ کو فکر ہوئی کہ ان کے دادی بننے کی ابھی تک کوئی خبر نہیں آئی۔ چنانچہ وہ اپنی بہو کو لے کر لیڈی ڈاکٹر کے پاس چلی گئی جس نے رپورٹ دے دی کہ لڑکی ماں بننے کے قابل نہیں ہے۔ اگلے ہی روز ساس نے بہو کو میکے بھیج دیا اور اپنے بیٹے کو اطلاع کر دی کہ اس کی بیوی چونکہ ماں بننے کے قابل نہیں ہے اس لیے اس کو طلاق بھیج دے۔ لڑکے کے لیے یہ خبر بہت پریشان کن تھی کیونکہ اس کو اصل حقیقت کا علم نہ تھا اس لیے اس نے اس بات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی لیکن پھر لڑکے کی والدہ نے کچھ ایسا چکر چلایا کہ یکم جولائی کو لڑکی کو طلاق نامہ بھیج دیا گیا۔ لڑکی اپنے ساتھ ہونے والی تمام زیادتیوں سے باخبر تو تھی مگر اس کو یہ اندازہ ہرگز نہیں تھا کہ اسے طلاق بھیج دی جائے گی وہ اپنے آپ کو ہی قصوروار سمجھ

رہی تھی۔ یہ خبر سنتے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگوا کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو این ایل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

## بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری، اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہ ہی کچھ سجھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آٹے میں نمک کے برابر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکتفا کر کے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رونقیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر رعنائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ڈپریشن حملہ آور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں یہی بات نوٹ کی ہے کہ ڈپریشن کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہٰذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے



مقاصد طویل ہونے چاہئیں تا کہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دو سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یا روزگار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں منفی خیالات ہی جنم لیتے ہیں۔ لہٰذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

## غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک مکڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے ہمت جمع کی اور آخرکار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے پاتے اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخرکار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

مرچو
... پر رحم فرما ...... آمین

کامیابی نہیں ملتی تو وہ چوتھی کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو ادھورا ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بار ہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل مزاجی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو مسلسل ناکامیاں شروع ہو جاتی ہیں جو اسے شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

### مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانستہ یا نادانستہ غلطی کی وجہ سے ایک بڑے ناقابل برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو بہت [illegible] ہر وقت اپنی غلطی پر پچھتاتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

### ریٹائرمنٹ

ساٹھ سال کی عمر سے قبل یا مدت ملازمت پوری ہونے کے بعد لوگ ریٹائر ہوتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا! ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور امنگوں سے بھی ریٹائر ہو چکے ہیں۔ فارغ رہنے کی وجہ سے وہ منفی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا



سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کوتاہی کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھ اور صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔

## سماجی رویے

شدید ڈپریشن کے اسباب میں فرد کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

### گھریلو ناچاقیاں

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بھابی کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہن، بھائی، ماں، بیٹا، بیٹی اور باپ، بیٹے کی بھی آپس میں ناچاقی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں تو بات بات پر جھگڑا معمول بن جاتے ہیں اور معاملے اتنا طول پکڑ لیتے ہیں کہ بعض مخالف کو قتل تک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز ایسی کئی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### خاندانی دشمنیاں

اکثر خاندانوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی بھینٹ چڑھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی جائز یا ناجائز وجہ کے



بغیر خاندانی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جہالت ہی کارفرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتے اور زخمی ہوتے ہیں وہاں بچ جانے والے افراد ڈپریشن اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

### سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شائد مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے وہ فرد ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں بلکہ صحت مند اور تعلیم یافتہ معاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات سننا یا دیکھنا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جہالت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ جاہل لوگ جب کبھی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات سننا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں مسلسل ذہنی ٹینشن بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

### عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہاں قانون کی عملداری اور بالادستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی عملداری اور

بالادستی ہوتی ہے یعنی جس کی لاٹھی اس کی بھینس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ ناانصافی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عدالتوں میں زیرِ سماعت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فیصلہ اپنے حق میں کرانے کے لیے ہر حربہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران ناانصافی کا شکار ہونے والا شخص اپنے اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔

## رشوت اور بدعنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو بھی کروا لیتا ہے اور یوں میرٹ کا جنازہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور آخرکار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ....... آمین

## گھریلو دباؤ

گھریلو دباؤ کا شکار عام طور پر عورتیں ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کاج، بچوں کی پرورش اور دیگر قسم کی گھریلو ذمہ داریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس سسر کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر بیوی کو خاوند کی طرف سے بھرپور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سردمہری یا لاپرواہی کا اظہار ملے تو ایسی عورت شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے۔



## لاقانونیت

ڈاکے، چوریاں، اغوا، قتل اور اس قسم کے جرائم روزمرہ زندگی کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لیتے مگر ابھی بھی اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو لاقانونیت کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید ڈپریشن کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لاقانونیت کا براہِ راست شکار ہوتے ہیں اور ان کا مداوا کرنے والا یا غمگسار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ذہنی اذیت سے گزرتے ہیں اس کا اندازہ کرنا بھی ایک مشکل کام ہے اور بالآخر وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو ہی جاتے ہیں۔

# ماحول کے اثرات

## موسمی تبدیلیاں

کبھی خزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی یہ بدلتی رتیں انسان کے موڈ پر زبردست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزاں جہاں پت جھڑ کی خبر دیتا ہے وہاں انسان کے لیے اداسی اور ڈپریشن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کلیاں کھلتی ہیں تو بلبل بھی خوشی سے گانا گاتا ہے ایسے میں انسان کا موڈ بھی جھوم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مالی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے بچنے کے لیے اس کو سر چھپانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے ماہانہ بجٹ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے بے نیاز ہوتا ہے لیکن کئی دیگر مسائل مثلاً بجلی کا تعطل، پسینے کی بو، موسمی بیماریوں میں اضافہ ہو جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں تپتی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کوئی بھی حل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔



## بے ہنگم ٹریفک

ایک صاحب نے کلینک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں کلیدی عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی ٹینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچتے ہی ان کا موڈ سخت خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلتے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریسو موڈ دیکھ کر ان کا ماتحت عملہ یہ ریمارکس دیتا ہے کہ شاید بیوی سے مار پڑی ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی بجائے اس کا بڑا خیال رکھتی ہے۔ تھوڑا سا کریدنے پر معلوم ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی غلطی ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہرحال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ [illegible] پریشانی ہے۔ دورہ امریکہ کے دوران مجھے ایک معروف سڑک پر بہت خوفناک حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک گئی تھی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا منظر تھا۔ لوگ خود بخود بغیر ہارن بجائے اپنی اپنی باری کا انتظار کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھ رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ ہارن پر ہاتھ رکھے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ پاتھ پر چڑھائی کر دیتے ہیں۔ دھوئیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حساس شخص منزل مقصود تک پہنچے

ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو چکا ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس طرح کے مناظر ہمیں ہر دوسری سڑک پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

## آلودگی

ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد کو ہی ماحولیاتی آلودگی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر شہری زندگی میں صفائی کا ایسا ناقص انتظام ہے کہ چند سال پہلے کا سادہ دور اچھا لگتا ہے۔ گنجان آبادی والے علاقوں میں کارخانے، دھواں چھوڑتی گاڑیاں گرد و غبار اور ممنوع جگہ پر سگریٹ کا استعمال وغیرہ۔ یہ چیزیں ماحول کو بری طرح آلودہ کر رہی ہیں اور اس ماحول میں سانس لینا بھی سخت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ ماحول کی یہی تبدیلی فرد کے ذہنی دباؤ کو بھی بڑھا دیتی ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

## بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام

آج کل زندگی اس قدر تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر لمحے اور ہر موڑ پر بجلی کی ضرورت رہتی ہے مگر بجلی ہے کہ اس کا آنا جانا لگا رہتا ہے جیسے آنکھ مچولی کھیلتی ہے۔ ایک مرتبہ بجلی بند ہو جائے تو عام حالات میں کسی کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اب یہ کب آئے گی۔ چند سال پہلے تک تو حالات ایسے تھے کہ دیہاتوں میں اگر بجلی ایک مرتبہ بند ہو جاتی تو کئی کئی دنوں کے بعد ہی دوبارہ آتی تھی مگر اس سے وہاں کی روزمرہ زندگی زیادہ متاثر نہیں ہوتی تھی لیکن اب صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ دیہاتوں میں بھی زندگی بجلی کے بغیر



متاثر ہونے لگی ہے جب کہ شہر میں تو چند منٹوں کے لیے بجلی بند ہو جانے سے لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جاتا ہے۔ ذرا تصور کریں جس شخص کا چند منٹ میں لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جائے اس کی ذہنی کیفیت کیا ہوتی ہوگی۔ اس کے بارے یقیناً کچھ لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بجلی بند ہو جانے سے کسی کو مالی نقصان ہو جاتا ہے اور اسی طرح ایک طالبعلم جو اپنے امتحان کی تیاری میں مصروف ہے اس کی تیاری ادھوری رہ جائے تو اس بے بسی کی وجہ سے وہ بھی ڈپریشن میں جا سکتا ہے۔

## صاف پانی کی کمیابی

کون نہیں جانتا کہ انسانی زندگی کا دارومدار پانی پر ہی ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے پینے کے صاف پانی کی کمیابی کی وجہ سے اموات ہو رہی ہیں۔ خاص طور پر ہیپاٹائٹس کے [illegible] ہو چکا ہے۔ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی کیا وجوہات ہیں اور اس پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہمارا موضوع یہ نہیں ہے مگر اس حقیقت سے آنکھیں نہیں چرائی جا سکتیں کہ پینے والے گندے پانی کی وجہ سے جب ناقابلِ علاج جسمانی بیماریاں پیدا ہوں گی تو فرد یقیناً شدید ڈپریشن کا شکار ہو ہی جائیگا۔

## صحت کی سہولتوں کی نایابی

اتنی زیادہ خرابیوں کے بعد اگر صحت کی سہولت تک رسائی ہر شخص کی ہو جائے تو یقیناً یہ ایک اچھی بات ہے مگر افسوس ناک بات تو یہی ہے کہ ان سب کے باوجود عام فرد کو صحت کی سہولیات بھی دستیاب نہیں ہوتیں جن کی وجہ سے فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ اسنگوائٹی ہوتی ہے کہ خدانخواستہ اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کو نجی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ اضافی اخراجات فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

## نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربات اور ناخوشگوار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں جیسے شراب، افیون، چرس، ہیروئن اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فرد کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جونہی ان منشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر منشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو منشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔

مرچو



# معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جا سکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے بین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک محتاط اندازے کے مطابق یہ کہا جا سکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور حکومتی اداروں کا اس پر کنٹرول نہ کر سکنا ایک حساس انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایک معقول جواز ثابت ہوتا ہے۔

## بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت پس پشت نہیں ڈالا جا سکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بندوبست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

میں اپنا میعار زندگی کو بہتر بنانا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا میعار زندگی برقرار رکھ لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیجئے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی لیول کے طالبعلموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے سلیبس بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یکساں تعلیمی سلیبس اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرابیوں کے پیش نظر لوگ نجی اور پرائیویٹ تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شائد وہ کچھ بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بجٹ بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ تو معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دودھ دالیں، سبزیاں، پھل ادویات، پٹرول غرض کہ کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکنے کا نام ہی نہیں لیتے جب کہ فرد کے وسائل و ذرائع محدود رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہتے ہوئے بھی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔



باب 7

# ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی شبہ ہی نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بنتے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید بہرحال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ درجہ بندی کے اعتبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔

## ڈستھائیمیا Dysthymia

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مریض لمبی مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو نیوروٹک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا سے عدم توازن اور بے ترتیبی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے ہلکی قسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈستھمک ڈپریشن کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا تعطل نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ بالغ

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ نابالغ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اسکی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔

ڈستھیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرتکز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا، چیزوں کا بھول جانا، منفی خیالات آنا، احساس کمتری، خود اعتمادی کا فقدان، اپنی ذات کی نفی، خود ترسی، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اداس رہنے لگتا ہے۔ وہ ماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہونا اس کے لیے قطعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض وقتی طور پر غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات [illegible] بے حس ہو جاتا ہے اور [illegible] مایوسی [illegible] شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً بائیکاٹ کر دیتا ہے۔ چیخنا اور چلانا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تاریک پہلو کے سوا اسے کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بد مزاجی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

ڈستھیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت



کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈستھیمک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کلینک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اٹھا رہی تھی کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں دوسرے درجے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افسروں کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کا کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاوند یک سرکاری محکمے میں نان گزٹیڈ آفیسر تھا اور اس کی آمدنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا معیار زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی گھریلو زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت ملتا وہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاوند کے [illegible] وقت [illegible] نے کے جرم [illegible] اور یہی احساس جرم [illegible] ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خاوند اس کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سویر ہو جانا یا باس کا گھر پر ٹیلیفون آنے کا اس نے پہلے پہل برا منایا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا منانا بھی چھوڑ دیا اور اور ہر طرح سے اپنی بیوی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاوند کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بنتا تھا۔ خاوند اس کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مرچو

## سائیکلوتھائیمیا یا سائیکلوتھمک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو مینک ڈپریشن کی ہلکی قسم بھی کہا جا سکتا ہے۔ اس کے مریض میں ہائپو مینیا اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موڈ کا بہت تعلق ہوتا ہے۔ مریض کا موڈ تھوڑے تھوڑے وقفے سے بدلتا رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اچھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مریض ڈپریشن کی علامات کے بغیر کبھی بھی دو ماہ سے زیادہ کا عرصہ نہیں گزار سکتا۔ مریض عموماً اپنے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو نارمل انداز میں جاری نہیں رکھ سکتا جس طرح کہ بائی پولر ڈپریشن میں مریض کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکلوتھائیمیا کے پندرہ سے پچاس فیصد تک مریضوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ بائی پولر ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عناصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سامنے آئی ہیں کہ جن کی وجہ سے سائیکلوتھائیمیا کا مریض بائی پولر ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ نفسیاتی اور سماجی عناصر اس معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکلوتھائیمیا ڈپریشن کی سب سے اہم پہچان یہ ہوتی ہے کہ مریض میں افسردگی اور مسرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مریض کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھنٹوں میں ہی بدلتا رہتا ہے اور دو مہینوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً مریض کو اپنی سماجی زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بعض حالات میں اپنے منصبی فرائض کو احسن طریقے سے انجام



دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ بائی پولر ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

## بائی پولر Bipolar Disorder

اس میں مریض کا موڈ جھولے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ اداس ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو مینک ڈپریسو بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال ہا سال تک اس مرض میں مبتلا رہتے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی بیماری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو بیماری نہ سمجھتے ہوئے اس کو پہچاننے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ یہ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مریض کے کردار یا شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مریض کی شخصیت میں نظر آنے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مریض کی صلاحیت کار بری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

بائی پولر ڈپریشن، عام طور پر بلوغت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکاٹرک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق بائی پولر کے مریض میں عموماً چار قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔

1۔ ڈپریشن یا افسردگی

2۔ ہائپو مینیا یا خفیف جنون یا خبط

3۔ مینیا یا شدید جنون یا خبط

4۔ مکسڈ یا ملا جلا رجحان

مریض جب ڈپریشن یا افسردگی والے موڈ میں ہو تو وہ مستقل تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ کمزوری کا احساس رہتا ہے، بلاوجہ غمگین اور اداس رہتا ہے، مایوسی کا شکار رہتا ہے، شخصیت غیر متحرک ہو جاتی ہے، خودترسی کا احساس رہتا ہے، بھوک بہت کم ہو جاتی ہے، نیند کا معمول خراب ہو جاتا ہے یعنی بہت زیادہ ہو جاتی ہے یا پھر بہت کم ہو جاتی ہے، مریض کو بے چارگی اور بے بسی کا احساس رہتا ہے، توجہ غیر مرتکز ہو جاتی ہے، جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے یا پھر کم ہو کر نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے، مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے، جسمانی اعضاء میں درد محسوس ہوتا ہے، مریض صبح کو بیداری کے بعد بھی تازگی محسوس نہیں کرتا، موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات کی یلغار ہو جاتی ہے، ناامیدی کی حالت طاری رہتی ہے مریض کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے، ہر چیز میں منفی پہلو تلاش کرتا ہے اور عام لوگوں بلکہ قریبی لوگوں سے بھی الگ تھلگ رہتا ہے۔

مینیا کا مریض دیکھنے میں نارمل سے بھی زیادہ خوش محسوس ہوتا ہے۔ سوتا کم ہے اور باتیں زیادہ کرتا ہے، خیالات میں تیزی آجاتی ہے۔ جنسی خواہش بڑھ جاتی ہے طاقت بہت زیادہ آجاتی ہے، بے صبری کا رویہ نمایاں ہو جاتا ہے، احتجاجی رویہ خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے، مریض بہت زیادہ شراب نوشی شروع کر دیتا ہے شراب نوشی کا موقع نہ ملے تو حسب حیثیت نشہ شروع کر دیتا ہے، آمدن سے زیادہ خرچ کرتا ہے اور جب کسی کام کو سوچ لے تو اس کا خبط سوار ہو جاتا ہے۔



## پوسٹ نیٹل ڈپریشن Postnatal Depression

مرچو

پوسٹ نیٹل کا شکار عموماً وہ خواتین ہوتی ہیں جو زچگی سے فراغت حاصل کر چکی ہوتی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق %80 خواتین ڈپریشن کی اس قسم کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن کی یہ قسم بچہ کی پیدائش کے ایک سال کے اندر حملہ آور ہو سکتی ہے بلکہ بعض اوقات تو یہ چند ہفتوں میں ہی ہو جاتا ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اثرات عموماً بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے اثرات کم از کم ایک ہفتہ تک ضرور رہتے ہیں تاہم اس کی شدت ہلکی بھی ہو سکتی ہے اور زیادہ بھی یا ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ کے لیے بھی اس کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ مرض کی شدت کا انحصار عورت کی حساسیت پر ہوتا

ہے۔ایک مرتبہ حمل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زندگی کے مشکل ترین مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔وہ اکثر ان تکالیف کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذہنی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔مثال کے طور پر چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھاتیوں میں درد ہونا، ہارمونز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براہ راست متاثر ہوتی ہے۔ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں (رات کو وقت بے وقت اٹھنا اور پھر دوبارہ سو نہ سکنا) بچے کی وجہ سے خاوند، دوستوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں کچھ دوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تھوڑی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بر وقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی نبھانا ہوتی ہے یہ سب ذہنی کشمکش، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ نیٹل ڈپریشن کہتے ہیں۔



## اینٹی نیٹل ڈپریشن Antenatal Depression

اینٹی نیٹل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔شادی کے بعد ایک عورت کو جب پہلی مرتبہ حمل ٹھہرتا ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔مثال کے طور پر متلی ہونا، قے آنا خوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکنا وغیرہ۔حمل کے آخری دنوں میں، یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اوپر سے پیٹ میں بچے کا بوجھ، رات کو سوتے وقت بستر پر کروٹ لینے میں دقت پیش آنا جسم میں دردیں ہونا میڈیکل چیک اپ کے لیے بار بار ڈاکٹر کے پاس جانا خوراک کا

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دوران حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ منفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ اینٹی نیٹل ڈپریشن کی شکار خواتین خودترسی کا شکار رہتی ہیں ان میں خوداعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفی کر دیتی ہیں۔ منفی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور نیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند یکسر ختم ہو جاتی ہے سونے کی خواہش ہونے کے باوجود سو نہیں پاتیں بے چینی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل کی دھڑکن ابھی بند ہو جائے گی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا یکسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک اٹیک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔



باب 8

# ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے ممکنہ تین درجات ہو سکتے ہیں۔

اول قابل برداشت یا مائلڈ ڈپریشن

دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن

سوم سیویئر ڈپریشن

ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

## 1۔ قابل برداشت یا مائلڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا حتیٰ کہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شائد یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جا سکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

کو اہمیت نہ دی جائے اور فرد کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو اس کی جگہ شدید ڈپریشن لے سکتا ہے، جس سے چھٹکارا پانا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر صرف طرزِ زندگی ہی تبدیل کر دیا جائے تو اس قسم کے ڈپریشن کو یکسر ختم کیا جا سکتا ہے۔ طرزِ زندگی تبدیل کرنے سے مراد یہ ہے کہ فرد کی سوچ کا انداز بدل دیا جائے مثلاً ڈپریشن ہونے کی بنیادی وجہ اس کی منفی سوچ ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر سوچ کو مثبت کر دیا جائے تو تمام پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرد کے فالتو وقت کو کسی بہتر انداز میں استعمال کرایا جائے۔ باقاعدہ ورزش، واک اور دیگر زندگی کی مصروفیات اختیار کرنا منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اس کے علاوہ ذہنی سکون کی ابتدائی مشقیں بھی کی جائیں۔ یہ مشقیں کسی بھی ماہر این ایل پی سے سیکھی جا سکتی ہیں۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ ڈپریشن کی علامت کی پہچان ہونی چاہیے اور یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہر شخص اپنا جائزہ خود بہتر طور پر لے سکتا ہے۔ کوئی دوسرا شخص آ کر آپ سے یہ کہے کہ آپ تو نفسیاتی مریض ہیں یہ بات زیادہ بری لگتی ہے یا یہ کہ آپ خود اپنا جائزہ لے کر اپنی شخصیت کے منفی پہلوؤں کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ابتدائی مرحلے میں بھی ان معمولی معمولی باتوں سے زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

## 2۔ درمیانے درجے کا ڈپریشن

درمیانے درجے کے ڈپریشن میں مریض کو آغاز ہی سے مشکلات کا سامنا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں گھریلو یا سماجی حالات میں خود کو ڈھال نہیں سکتا جس کی وجہ سے زندگی کے معمولات میں اس کی دلچسپی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ وہ بہت



زیادہ غیر متحرک ہو جاتا ہے، شدید احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا کسی بھی کام میں دلچسپی لینا یا متحرک ہو کر زندگی میں آگے بڑھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، بلا وجہ کی فکریں اس کو گھیرے رکھتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی روزمرہ کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے یعنی جن معاملات پر اسے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر اس کی توجہ مرکوز ہی نہیں ہوتی اور جن باتوں پر کم توجہ دینی چاہیے یا بالکل توجہ دینی ہی نہیں چاہیے ان معاملات کے بارے میں سوچتا رہتا ہے، جس سے ذہنی توانائی ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت اگر وہ درست جگہ پر خرچ کرے تو اسے دوہرا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مریض کے یے ضروری معاملات پر توجہ دینے کے لیے ترجیحات کا تعین کرنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے مثلاً بیوی اور بچوں کے معاملات اور تعلقات میں توازن رکھنا حالانکہ ماضی میں وہ ان میں توازن برقرار رکھتا رہا تھا مگر ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد کوشش کے باوجود بھی وہ ایسا نہیں کر پاتا طبیعت زیادہ حساس ہو جاتی ہے، معمولی معمولی باتوں پر موڈ خراب ہو جاتا ہے اور اردگرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات بحال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب مریض کا طرزِ زندگی بدل جاتا ہے تو اسے خاصی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مائلڈ ڈپریشن کی صورت میں طرزِ زندگی بدلنا نسبتاً آسان ہوتا ہے اور مریض جلدی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن درمیانے درجے کے ڈپریشن کی صورت میں اس سے زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے بیرونی امداد بھی لینا پڑتی ہے جو ایک ماہر این ایل پی ہی ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کرایا جائے تو یہ شدید ڈپریشن میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

## شدید ڈپریشن

شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے، درجے کے ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی بگڑ جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کو اپنے دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور یہی خاص سوچ اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں جو صرف اس کی فریب خیالی ہوتی ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کی انتہا ہو جاتی ہے، بے حسی اور پریشانی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خودکشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک



بات ہوتی ہے۔ مریض خود کو صفر کی حد تک بے معنی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے منفی پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ اردگرد کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر بناتا ہے۔ ایسے مریض کے اردگرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لواحقین کو از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی مستند ماہر این ایل پی سے مشورہ ضرور لینا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض نارمل ہونے کی بجائے مزید ابنارمل ہوتا جاتا ہے۔

شدید ڈپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکاٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضعدار ادھیڑ عمر خاتون سے ملاقات ہوئی۔ معلوم ہوا کہ وہ ایک لیڈی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاکستان سے، وقت لدھیانہ میں زیر تعلیم تھیں باقی تعلیم انہوں نے لاہور آ کر مکمل کی تھی اور بحیثیت ڈاکٹر یہیں ملازمت بھی کرتی رہی ہیں۔ ان کی اور بھی بہنیں تھیں جو اسی شعبے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹرز تھیں۔ بدقسمتی سے ان میں سے کسی بھی بہن نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوگی کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہوگا۔ بہرحال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ ریٹائرمنٹ کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لمحات ملے تو انہیں کئی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں ریٹائرمنٹ سے پہلے بھی تھے مگر فرائض منصبی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے مگر فرصت ملتے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نوبت شدید ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عملاً ناممکن ہو گیا تھا مجبوراً ان کی

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرانا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرا دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص نکالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص نکالا کرتی تھی؟

جو نقص ہو گا وہی نکالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنگ کرنے کے باوجود بیڈ پر مٹی لگی ہوئی تھی میں نے ٹوکا تو لڑائی ہو گئی۔ اسی طرح کچن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ ابل گیا میں نے ٹوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیڈی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹرز نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟

بالکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر پڑی ہوں ورنہ میں بھی باہر پریکٹس کرتی۔

ان ڈپریشن میں مبتلا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیسا لگتا ہے؟

مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مار ہی نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟

میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات



چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔

اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟

میں یہاں پر رپورٹنگ کرتی ہوں۔

رپورٹنگ؟

ہاں رپورٹنگ۔

کس کے لیے رپورٹنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شائد یہ واقعی سچ کہہ رہی ہیں کہ وہ نارمل خاتون ہیں اور انہیں زبردستی یہاں رکھا ہوا ہے۔

اللہ میاں کے لیے رپورٹنگ کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟

ایک دو مرتبہ نہیں ہوئی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے روحانیت کی معراج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تمہارے آنے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟

نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر اُدھر دیکھا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔

میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

مرچو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما آمین

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیزو فرینیا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرئی اشکال اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان اشکال میں مریض کی ہمدرد اشکال بھی ہو سکتی ہیں اور دشمن اشکال بھی جیسا موقع ہو مریض وہی شکل تلاش کر لیتا ہے۔



باب 9

# ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کلی و شرطیہ علاج اور اس میں افاقہ ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افاقہ بھی ہو جاتا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر چھٹکارا اور طریقہ علاج کے مضر ضمنی اثرات سے پاک ہونا یہاں اصل موضوع ہے۔ ہم رائج الوقت چیدہ چیدہ طریقہ ہائے علاج کے بارے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں مبتلا کوئی بھی فرد بہتر طریقہ علاج کا انتخاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دارومدار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔

ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے مریض کا مکمل طبی معائنہ کرا لیا جائے تاکہ پتہ چل سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوائی کی ضرورت پیش آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے منہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

- ☆ ڈرگ تھراپی ☆ ہربل
- ☆ علاج بالغذا ☆ الیکٹرو تھراپی
- ☆ روحانی طریقہ علاج ☆ سائیکو تھراپی

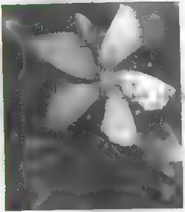
مرچو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما



## ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہربل یعنی جڑی بوٹیاں ایلوپیتھک، ہومیوپیتھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

### ہربل



زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہربل ادویات استعمال کی جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی ہپوکریٹس نے جذباتی طور پر بیمار یا ہیجانی

کیفیت میں مبتلا شخص کے علاج کے لیے "کینکی نامی" ایک ہربل دوا استعمال کی تھی۔ جو اس وقت مخصوص پودوں اور درختوں کے بیجوں سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم طبی لٹریچر سے بھی یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ جنونی یا ہیجانی کیفیت میں جڑی بوٹیاں کسی رسیلے پھلوں کا عرق یا افیون کی آمیزش سے تیار کی جانے والی دوائی بطور علاج استعمال کرائی جاتی تھیں۔ قدیم زمانہ کے طبی ماہرین شدید تھکن کے باعث ہونے والے ڈپریشن اور جسمانی دردوں کے لیے افیون یا گل لالہ کے بیج، ناریل کے درخت کے پتے اور رسیلے پھلوں کا عرق استعمال کیا کرتے تھے۔

ایک خودرو پودا جس کا نام ایس ٹی جان وارٹ ہے (St. John's wort) ہے جس پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس پودے کو گذشتہ کئی صدیوں سے ذہنی امراض مثلاً تشویش، نیند نہ آنا اور پٹھوں کی دردوں کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج ڈپریشن کے علاج کے لیے بھی اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کے پھول کی پتیوں کی چائے بنا کر استعمال کی جاتی ہے یا اس کا عرق نکال کر اس کو گولیوں کی شکل میں تیار کر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سائبیرین جینسنگ، جینکو بلوبا، لیمن بام، لاونڈر، لوکورا ایس روٹ، اوٹ سٹرا، پیپر منٹ، قہوہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

## ہومیوپیتھی

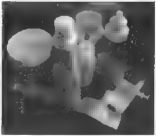
ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں مستند معالجین مریض کی علامات اور کیس ہسٹری کو مدنظر رکھتے ہوئے اموینیم میور، آرنیکا، اگنیشیا، سٹیفی سیگریا، جلسیمیم، ایکونائیٹ،



کلکریا کارب، آرم میٹ، کالی برومیٹم، پلسٹیلا اور کالی فاس جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ کسی مریض کو کونسی دوائی کتنی پوٹینسی میں کتنی مقدار میں اور کتنی مدت کے لیے دینی ہے اس کا فیصلہ تو بہر حال مستند ہومیو پیتھک ڈاکٹر کو ہی کرنا ہوتا ہے۔ محض دوائی کا نام معلوم کر کے اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرنے سے اس کے مضر اثرات بھی مرتب ہو جاتے ہیں۔ بعض ہومیو پیتھک ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ ہومیو ادویات اگر غلط استعمال کر بھی لی جائیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر حقیقت یہ ہے کہ ہومیوپیتھی ادویات خواہ کتنی بھی معمولی مقدار میں بلا ضرورت یا غلط لی جائے تو اس کے سائیڈ ایفیکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ سائیڈ ایفیکٹ فوری طور پر نہ ہوں بلکہ چند دنوں چند مہینوں یا چند سالوں کے بعد ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشد میو نے اپنی کتاب "ہومیو پیتھک ادویہ کے خطرناک اثرات" میں سو سے زیادہ ہومیوپیتھی ادویات کے مضر اثرات تحریر کیے ہیں۔ جس میں ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض ادویات بھی شامل ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک ہومیو دوائی بیک وقت کئی امراض کے علاج کے لیے تجویز ہو سکتی ہے اور ایک ہی مرض کے علاج کے لیے بھی کئی ادویات تجویز ہو سکتی ہیں اس ساری بحث سے یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ دوائی مستند معالج کے مشورہ کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

## ایلو پیتھک



ڈپریشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیتھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپریشن کے ساتھ وابستہ نفسیاتی دباؤ کو کم کرتی ہیں نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکوتھراپی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکوتھراپی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جا سکتی ہیں جب کہ سائیکوتھراپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک



ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہوں گے۔ یاد رکھیں آپ اینٹی ڈپریسنٹ کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ ٹرنکلائیزر یا کسی نشہ آور چیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ اینٹی ڈپریسنٹ کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔

## ٹرائی سائیکلک Trycyclic

اینٹی ڈپریسنٹ کی نئی جنریشن مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد افادیت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً ایمی پرامین، اینافرانل، ایلاویل، اینڈیپ، نوڈیوکل، نارپرامین، پامیلر، پروٹوفارین، سرمانٹیل، لوفرانل، وِیویکٹیل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپریشن کے مریض کا سیروٹونن اور نوراپی نیفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک اینٹی ڈپریسنٹ ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اینٹی ڈپریسنٹ اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے ٹرانسمیٹرز اور برین سیلز پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے ضمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دو سے تین ہفتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات مجوزہ خوراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر مخبوط الحواس اور بے سدھ ہو جاتا ہے بعض اوقات اونگھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام تنفس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور رستے آنا وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

## ٹرائی سائیکلک کے مضر ضمنی نقصانات

مجموعی طور پر ٹرائی سائیکلک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ ضمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عمر رسیدہ لوگوں میں مثانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ ختم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

## سلیکٹیو سیروٹونن ری اپ ٹیک ان ہیبی ٹیٹرز

**Selective Serotonin Reuptake Inhabitator**

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں۔ اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سپلیکسا، پیکول، پروزیک، فلوکسٹ، لوواکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغاز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ ٹرائی سائیکلک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جا سکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قسم کا ردعمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات ٹرائی سائیکلک کی نسبت مہنگی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی تو قوت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔



## سلیکٹیو سیروٹونن ری اپ ٹیک ان ہیبی ٹیٹرز کے مضر ضمنی نقصانات

متلی، سستی، کاہلی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ ضمنی اثرات از خود ٹھیک ہو سکتے ہیں یا ٹھیک کیے جا سکتے ہیں لیکن اگر دوائی کے ضمنی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سدباب کرے۔ ان ادویات کے مضر ضمنی نقصانات ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

## دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

پیٹ کا خراب ہو جانا، فلو کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بجلی کی مانند سنسناہٹ محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت وقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اینٹی ڈپریسنٹ متعلقہ ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

آہستہ مقدار کم کر کے چھوڑا جائے۔

## مونو امائین آکسیڈیز ان ہبی ٹیٹر

**Mono Aminoxdies Inhabitator**

مونو امائین آکسیڈیز ان ہبی ٹیٹر کی ایجاد 1960 میں ہوئی تھی۔ انہیں مختصرا ایم اے او آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف برانڈ ناموں پر ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً نارڈیل، پارنیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دوران سب سے بڑی قباحت یہ ہے کہ مخصوص خوراک سے پرہیز کی سخت پابندی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

### مضر ضمنی اثرات

بلڈ پریشر میں بے قاعدگی، سینے میں درد، شدید سر درد، بہت زیادہ پسینہ آنا گردن میں اکڑاؤ ہو جانا، دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو جانا، متلی اور قے آنا۔ جنسی خواہش میں کمی ہو جانا، پیشاب کے مسائل، اونگھتے رہنا، وزن بڑھ جانا بے چینی محسوس کرنا، جسم میں لڑکھڑاہٹ رہنا۔ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا، قبض رہنا، بھوک میں کمی، منہ کا خشک ہونا وغیرہ۔



## سراٹونن نار ایڈرالین ری اپ ٹیک ان ہبی ٹیٹر

**Serotionin Nor Adranaline Reuptake Inhabitator**

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی موڈ اور نیند پر بہت اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ یہ دوائی عموماً رات کے وقت لی جاتی ہے۔ پچیس سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ زیکسن ایس آر، ویکسر، ایفکسر (وینلا فیکسن ہائیڈرو کلورائیڈ) کے نام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

### مضر اثرات

ایس ایس آر آئی کے مضر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

## نار ایڈرالین سلیکٹیو سرٹونن اینٹی ڈپریسنٹ

**Nor Adrenaline Slective Serotonine Antidepressent**

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طور ایسے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کو ڈپریشن کے ساتھ نیند کے مسائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے جنسی افعال پر مضر اثرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا برانڈ نام ریمیرون (مرٹازاپین) ہے جو مارکیٹ ملتی ہے۔

## اے ٹیپکل Atypical

مندرجہ بالا اینٹی ڈپریسنٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اے ٹیپکل اینٹی ڈپریسنٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ افادیت کے لحاظ سے ایک مستند ڈاکٹر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کونسی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک بات طے ہے کہ فائدے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے مضر اور ضمنی نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے معدے میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کانوں میں سنسناہٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈپریشن کی ہر دوائی ہر مریض کو فائدہ دے بلکہ ایک محتاط اندازے کے مطابق 20% افراد کو تو کسی بھی دوائی سے فائدہ نہیں ہوتا۔

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصلی علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ مدنظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یہ ڈر ہے کہ ان ادویات کے متعدد منفی اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سوائے اس کے کہ دوائی چھوڑ دی جائے یا دوائی کی خوراک کم کی جائے۔



## الیکٹرو تھراپی

1938ء میں Cerlette and Bini اٹلی کے دو سائیکاٹرسٹ تھے جنہوں نے بجلی کے جھٹکوں کے ذریعے ڈپریشن کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھٹکے دیے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک کھلبلی سی مچ جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھٹکے ہفتے میں تین بار دیے جا سکتے ہیں اور عموماً پانچ یا دس جھٹکوں میں مریض کو مکمل آفاقہ ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ اور ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمرجنسی کی صورت میں اس سے نمٹنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض نے کم از کم چار گھنٹوں سے [illegible] ہو۔ مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیا جاتا ہے اس کے جوتے اتار دیے جاتے ہیں اور ڈھیلے کپڑے پہنا دیے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا ٹیکہ لگا دیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھٹکے دینے کے بعد بھی کچھ دیر سویا رہے گا۔ اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے اردگرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں اس کے ذہن سے منفی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور ذہنی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سارا عمل شروع سے لے کر آخر تک تقریباً ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم

بین الاقوامی سطح پر اٹلی میں بجلی کے جھٹکوں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، جاپان اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جا رہی ہے۔ البتہ ترقی پذیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال جاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہو۔

## مضر ضمنی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو مریض کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما



## روحانی علاج

جب انسان کے گھریلو کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناکامی جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی قسم کے پہلو سے یہ بات بلا خوف یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کائنات کا فرمان، قدس ہے کہ "ہم تمہیں دکھ اور سکھ سے آزما رہے ہیں، پرکھنے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹائے جاؤ گے"۔ (سورۃ الانبیاء ۳۵) چنانچہ ایک سچا مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں اگر وہ ناسازگار حالات میں بھی ایمان اور اعمال صالح پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پر مسرت اس ابدی زندگی کا حق دار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ "بیشک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر، خوف، بھوک، مالوں اور جانوں اور پھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوشخبری سنا دو جن کا حال یہ ہے کہ "جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بیشک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے عنایات اور رحمتیں ہوں گی اور یہی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں"۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)

مسلمان پر کیسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر کبھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔

اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر تھپڑ مارے، گریبان پھاڑے، اور کفر کی باتیں بکے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب الجنائز)۔

ایک سچا مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لیے مسلمان ہر زحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر زخم میں مرہم پالیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بیٹے کی موت کے صدمے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تناؤ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ لڑکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو آزمائش آ تو سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورتحال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا کہ "نہ ڈر کہ اللہ ہمارے ساتھ ہے"

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی



ہے تو بخیل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنیٰ ہیں۔ "وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں"۔ (سورۃ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہٰذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے بیزار ہے، مستقل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسد خوف اور بزدلی کا شکار ہے، قنوطیت، کاہل انگاری اور بے اعتباری میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ڈپریشن کا شکار ہو جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شفائے روحانی کے دلائل سے بھری پڑی ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر ظالموں کو نقصان ہی دیتا ہے (سورۃ بنی اسرائیل ۸۲)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورۃ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور در منثور) میں عبداللہ بن جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ میں تمہیں بتلاؤں کہ قرآن کی کونسی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مرچو
اے مالک کل مرحوم والدین پر رحم فرما ...... آمین

## مندرجہ بالا قرآنی حقائق کی روشنی میں ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

☆ پانچ وقت کی نماز قائم کریں۔

☆ زیادہ سے زیادہ اللہ کا ذکر کریں مثلاً سبحان اللہ، الحمدللہ، اللہ اکبر، یا حی یا قیوم۔

☆ درود شریف پڑھیں

☆ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔

☆ سورۃ فاتحہ کا ورد کریں۔

☆ مذہبی تقریبات میں شامل ہوں۔

☆ اس بات پر یقین محکم رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں آپ کے لیے کوئی بہتری ہی ہوتی ہے۔

☆ جناب رسول کونین محبوب رب کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو مایوسی والی کیفیت میں سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔



## سائیکوتھراپی

سادہ الفاظ میں مریض کو گفتگو سے سمجھا کر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ اسی کو نفسیاتی طریقہ علاج بھی کہتے ہیں۔ ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ ڈپریشن کا مرض زندگی میں رونما ہونے والے ناخوشگوار واقعات سے جنم لیتا ہے مثلاً کسی پیارے کے فوت ہوجانے کا غم، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہوجانا، طلاق، ناانصافیں، مسلسل ناکامیاں، مختلف سماجی عوامل، ملازمت کا چھوٹ جانا اور انجانا خوف وغیرہ۔ ایک مستند اور ماہر معالج گفتگو کے دوران یہ سب کچھ جان کر اس کا کوئی متبادل حل پیش کرتا ہے۔ اس طرح ایک ناامید اور تنہا مریض بھی اپنے معالج کی توجہ اور حوصلے کو سمجھنے لگتا ہے اگر معالج مریض کی ضرورت کے مطابق اسے کوئی حل پیش کرتا ہے تو اس سے ڈپریشن کا شکار مریض اکثر چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ قدرے مہنگا عمل ہوتا ہے اور دوسرا مریض کو بار بار معالج کے پاس ہی جا کر سیشن کرنا ہوتا ہے۔ متوسط زندگی گزارنے والے لوگ اس سے بھرپور استفادہ نہیں کر سکتے امریکہ میں عام طور پر ایک گھنٹہ کے لیے معالج تین سے چار سو ڈالر تک وصول کرتا ہے۔ بعض اوقات ایسے مریضوں پر روایتی نفسیاتی علاج بالکل کارگر ثابت نہیں ہوتا جو معالج سے تعاون کرنے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتے۔ یاد رہے کہ ڈپریشن کے علاج کے لیے ہر طریقہ علاج کے ماہرین موجود ہیں البتہ سائیکوتھراپی کے ماہرین کی پاکستان میں ابھی بہت کمی ہے اور ان ماہرین کی حکومتی سطح پر حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ البتہ ان کی جگہ جادو ٹونہ کرنے والے لوگوں کی بھرمار ہے جن کے پاس علاج کے لیے کوئی قانون اور قاعدے نہیں ہیں اور وہ علاج کے لیے بھاری رقوم بھی

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینیکل سائیکالوجی، اخلاقی سائیکالوجی، ہپنا تھراپی، فیملی تھراپی، بے ہیور تھراپی، گسٹالٹ تھراپی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیل سے ذکر کریں گے۔



باب 10

## ڈپریشن اور ہماری غذا

گزشتہ ابواب میں ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کی وضاحت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق سے پردہ اٹھایا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوراک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے حقیقت انسان کی روزمرہ غذا اس کے ذہنی دباؤ کی بڑی وجہ ثابت ہو سکتی ہے۔ پولینڈ سے نیوٹریشن میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر کے چیف نیوٹریشنسٹ ہیں کا مقالہ یہاں نقل کیا جا رہا ہے جس سے اس دعویٰ کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دو تہائی سے زیادہ آبادی ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی انہی ممالک میں ہوتا ہے یہاں ذہنی دباؤ اور ذہنی تناؤ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات طے ہے کہ کل مریضوں کا محض 2 فیصد حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دوگنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم طاقتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دیگر صحت مندانہ رجحانات کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیروٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود لحمیات یا پروٹین کے ایک اہم جز ٹرپٹوفین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹرپٹوفین Tryptophan نظام انہظام ہی کے اندر انتڑیوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونن وجود میں آتا ہے۔ جونہی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائنیل گلینڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاٹونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پائریڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے بلاوے دلانے اور نیم نشے کی سی کیفیت میں مبتلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور نارایپی نفرین Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونن سے قدرے مختلف ہے۔

سیروٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے ٹیکے لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹرپٹوفین اس کو بنانے کی ضامن ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔



## غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ ذہنی دباؤ کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوٹیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس پہ تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیروٹونن کو بنانے والے غذائی اجزا بھی محض اس بات کی ضمانت ہیں کہ وہ نظام انہظام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھا دیں تا کہ ذہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا ذہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر ذہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف مضر اثرات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیرپا پرسکون رہنے کی بھی ضمانت دی جا سکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز، اعصابی رسد کا ہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور ردعمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر ذہنی دباؤ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی غذائیں وہ ہیں جو کہ اکثر و بیشتر وٹامنز اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفاصیل تو اس چیز کی متقاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذائیں دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

والے اجزا اندرونی نظام انہضام سے خاصے مختلف انداز میں کام کرتے ہیں۔ لہذا پروٹین والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ وغیرہ) میں موجود ضروری امائنو ایسڈ ٹرپٹوفین جو کہ بعد ازاں سیروٹونن بناتا ہے جسم کو سپلائی کرنے میں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ گلوکوز سپلائی کرنے والی کاربوغذاؤں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔



## کاربوغذائیں

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کاربوغذائیں دماغ کے سیروٹونن کا درجہ بڑھاتی ہیں لیکن دماغ میں سیروٹونن بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال بھی ایک مشکل مرحلہ ہے کیونکہ ایسی غذائیں جو سیروٹونن کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں ممکن ہے کہ صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو جو کہ صرف غذا کا ماہر ڈاکٹر ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے۔

## کاربوغذاؤں سے دماغ میں سیروٹونن کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟

کاربوغذائیں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکوز کا درجہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس گلوکوز کو کم کرنے کے لئے انسولین نکلتی ہے جو جہاں گلوکوز پر اثر انداز ہوتی ہے وہیں زیادہ تر امائنو ایسڈز (جن سے مل کر پروٹین بنتی ہے) کا درجہ بھی کم کر دیتی ہے مگر بہر حال ٹرپٹوفین کو چھوڑ دیتی ہے۔ پھر غذا میں کاربوغذائیں کم یا زیادہ ہونے کے باعث ٹرپٹوفین کا درجہ دوسرے امائنو ایسڈز کی نسبت ذرا بلند رہتا ہے۔ بعد ازاں یہ دماغ میں بلند درجے میں داخل ہو کر سیروٹونن کو بناتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ ٹرپٹوفین کئی ایک پروٹین غذاؤں میں موجود تو ہوتی ہے لیکن نظام انہضام کی بعض پیچیدگیوں کے باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور نہ سیروٹونن بنا پاتی ہے۔ اندازہ کریں کہ انسان کی فوڈ کیمسٹری کتنی پیچیدہ قسم کی چیز ہے۔

ایک دوسرا نکتہ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اس کا تعلق کاربوغذاؤں کی اقسام سے ہے۔ پہلی قسم ان کاربوغذاؤں کی ہے جن کا شوگر انڈیکس (G1) کم ہوتا

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

ہے۔ یعنی جو آہستہ آہستہ ہضم ہو کر دھیرے دھیرے مگر مسلسل گلوکوز مہیا کرتی رہتی ہیں۔ (مثلاً پھل، سبزیاں، چوکر سمیت آٹا اور چھلکے دار دیگر غذائیں) ان کے اندر کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ مگر مسلسل ہاضمے کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ شوگر انڈیکس (G2) والی غذائیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھا دیتی ہیں اور پھر ایک دم نیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی بوتلیں، مٹھائیاں گولیاں ٹافیاں، کیک، دیگر میٹھے، سفید آٹا اور میدہ وغیرہ)

کم شوگر انڈکس والی غذائیں نہ صرف آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی نالیوں میں سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناپسندیدہ ہلچل مچائے بغیر کافی دیر تک خون میں رکتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آ کر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔ اس کے نتیجے میں ایک تو اتر سے جسم کو ایندھن فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی ٹرپٹوفین تواتر سے مہیا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا سیروٹونن کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجے پر موجود رہتی ہے۔ ایسی صورت میں ذہنی دباؤ و ڈپریشن بھی نہیں ہوتا۔

اس کے برعکس زیادہ شوگر انڈکس والی غذائیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا نہ صرف فوراً جسم کو ایندھن اور دماغ کو سیروٹونن دے کر جلدی کریش کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میں زیادہ انسولین آ جانے کے باعث گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں سے گلوکوز کے ساتھ ساتھ سیروٹونن کا درجہ بھی گر جاتا ہے جس سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز۔ Omega three Fatly Acids سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فیٹی ایسڈز (جیسا کہ اومیگا 3 اور



اومیگا 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ڈپریشن، گھبراہٹ، پرتشدد خیالات اور بے خوابی جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا ذہنی دباؤ سے تعلق بھی ثابت ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے سپلیمنٹ استعمال کیے وہ جلد ہی اس مرض سے باہر آتے دکھائی دیے۔

فیٹی ایسڈز سے مراد وہ چکنائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پاتا لہذا انہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ اومیگا 3 تھری سے بھرپور غذاؤں میں سمندری مچھلی کی بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پسی ہوئی السی، زیتون کا تیل، اخروٹ، حلوہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں السی شامل ہو ان کے انڈے بھی اومیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔

## وٹامنز کا کردار

بی اور سی وٹامنز ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لیے ہر وقت کمی کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ وٹامن B12,B6, اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن سی کی کمی ذہنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن مندرجہ ذیل غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔

فولیٹ۔ پالک، بند گوبھی، ٹماٹر جوس، سرخ لوبیا، چنے اور کھمبی وغیرہ۔ ذہن میں رہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ پکا لینے سے فولیٹ تباہ ہو جاتا ہے۔

☆ وٹامن B12: حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہی، انڈے وغیرہ) یا وٹامن B12 کے انجکشن۔

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ... آمین

☆ وٹامن B6: پروٹین سے بھرپور غذائیں مثلاً مرغ کا گوشت، مچھلی، انڈے، کچے چاول، سویابین، جو، گندم، تل، مٹر اور اخروٹ۔

☆ وٹامن سی: پھل اور سبزیاں، خصوصاً سنگترہ جس میں چکوترا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ پالک اور بند گوبھی۔

## معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرزِ عمل پر غور کریں تو وہ کونسی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چونچیں مار مار کر زخمی کر دیتی ہیں، سور ایک دوسرے کو کاٹنا اور دم چبانا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو ٹکریں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی لکیر کے نیچے زندگی بسر کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل و غارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے فارم حضرات اپنے جانوروں کو وٹامن منرل مکسچر کھلاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعین ہی غریب طبقہ بھی وٹامنز اور معدنیات کی کمی کا شکار رہتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

☆ میگنیشیم: اس کی کمی سے ذہنی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میگنیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری



غذاؤں میں میگنیشیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ ٹینشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر میگنیشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذاؤں میں کیلا اور سیب شامل ہیں۔

☆ کیلشیم: یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹھوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بےزاری اور سستی، کاہلی، بے حسی اور جنسی کج روی ہو جاتی ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویابین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

☆ زنک یعنی جست: یہ بڑھاپے کو روکنے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والی معدن ہے۔ بے شمار ہارمونز کا حصہ ہے اور یادداشت سے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی کمی سے عدم دلچسپی، سستی اور کاہلی کے علاوہ سست یادداشت اور بڑھاپے کا عمل تیز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہوتے ہی جسم میں کاپر کا وجود زہریلے پن کو چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے یقینی، عدم اعتماد حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذاؤں میں دودھ، کلیجی گردے کپورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہا: اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ ذہنی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، بافتوں کی بناوٹ اور توڑ پھوڑ سے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور جذبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گاجر، انار، پالک، لوبیا، کلیجی، کالے چنے، گردے اور دل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ **میگانیز:** اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے میٹابولزم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور نارایپی نیفرین Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین میٹابولزم میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سیروٹونن کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیاتی نظام انہظام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جزو بدن نہیں بنتی۔ میگانیز سے بھرپور غذاؤں میں گہرے سبز پتوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ مانع آکسیجن بھی ہے جس کے باعث [illegible] ہونے سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

## اہم نکات

پس ذہنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی تبھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

1۔ دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار



پھل) کوشش کریں کہ سبزیاں ابلی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2۔ کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں دہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پنیر بھی بہتر ہے۔

3۔ تمام دن تواتر سے پانی پئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (مگر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4۔ میٹھی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطس یا موٹاپا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذہنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بجائے نشاستہ دار غذائیں کھائیں تاکہ [illegible] آہستہ عمل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستو وغیرہ شامل ہیں۔

5۔ فاسٹ فوڈ جن کو کچرا غذائیں کہنا زیادہ مناسب ہوگا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سوفٹ ڈرنکس مثلاً کولا مشروبات برگر اور چپس ہمیں کیفین اور سیر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6۔ شراب اور کیفین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے میٹابولزم کو قدرے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کیفین میں مصنوعی تیزی دکھنے کے بعد

مرچو

بیٹابولزم کو نارمل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شراب اور کیفین ہمارے جسم سے پانی نچوڑ کر خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بھی ڈی ہائیڈریشن کی علامت ہے۔

7۔ رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ نفسیاتی آسودگی کا باعث بنتا ہے۔

## پرہیزی غذائیں

☆ براہ راست میٹھی غذائیں یعنی جن کی شوگر ریٹ (G2) زیادہ ہوتی ہے۔

☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈائٹ سوڈے مثلاً پیپسی، سیون اپ اور کوک وغیرہ۔

☆ چائے، کافی، ہر طرح کا الکحل، سٹارچ والی غذائیں مثلاً جام، چٹنی، ڈبہ بند پھل اور کیچپ وغیرہ۔



# باب 11

## ڈپریشن سے کیسے بچیں؟

جیسا کہ گزشتہ ابواب میں ذکر کیا گیا ہے کہ زندگی میں تقریباً ہر شخص کو ہی کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑ ہی جاتا ہے اگر کبھی ایسی صورت حال پیش آہی جائے تو کسی بھی معالج سے فوری طور پر رابطہ کریں اور درج ذیل سفارشات پر عمل کرنا شروع کر دیں تاکہ شدید ڈپریشن کی کیفیت میں جانے سے محفوظ رہ سکیں۔ خاص طور پر ڈپریشن کے مریضوں کے لیے یہ بہت ہی فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

☆ مذہبی امور میں بھرپور دلچسپی لیں مثلاً نماز اور قرآن پڑھیں، اس پر عمل کریں۔

☆ حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔

☆ احساس ذمہ داری پیدا کریں۔

☆ اپنی روزمرہ کی ترجیحات سیٹ کریں۔

☆ صبح جلد اٹھیں، اور رات کو جلد سوئیں۔

☆ روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کریں۔

☆ سکون کی مشق روزانہ کریں۔

مرچو

☆ سانس کی مشقیں کریں۔

☆ اپنا پسندیدہ کھیل کھیلیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔

☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہنے کی کوشش کریں۔

☆ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لائیں۔

☆ اپنی گفتگو میں ماضی کی بجائے زمانہ حال اور مستقبل کے جملے استعمال کریں۔

☆ اپنی گفتگو میں مثبت الفاظ اور جملے بولیں۔ مثلاً میں ٹھیک ہو سکتا/سکتی ہوں۔

☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔

☆ چلتے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف، سر سیدھا رکھیں جسم کو چست (Active) رکھیں۔

☆ چہرے پر مسکراہٹ بکھیرے رکھیں بے شک شروع میں یہ مصنوعی ہی کیوں نہ ہو لیکن یہ ڈپریشن سے نکلنے میں مدد کرے گی۔

☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ کامیاب لوگوں کی آپ بیتی پڑھیں۔

☆ تنہائی سے حتی الامکان پرہیز کریں۔

☆ روزانہ صاف ستھرا لباس پہنیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہوگا۔

☆ دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہونا شروع ہو جائے تو یہ جملہ دن میں کئی بار دہرائیں" میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا/رہی ہوں"



☆ اگر کوئی منفی خیال بار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں آنکھوں کے ڈھیلوں کو بائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

☆ تمام مسائل ایک ہی مرتبہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل کریں۔

☆ رفتہ رفتہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدلیں۔

☆ اردگرد کے ماحول میں خوبصورت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز ہوا کریں۔

☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز مثبت کریں۔

☆ رات 9 بجے کے بعد کسی قسم کی منفی گفتگو نہ کریں خاص طور پر مالی امور کے بارے میں بالکل گفتگو نہ کریں۔

☆ جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں تو مسائل پر بھی گفتگو نہ کریں یہ آپ کو مزید تھکا دیگے۔

☆ گنگنانا یا گانا گانا موڈ کے منفی اثرات کو کم کرتے ہیں بہذا پریشانی کی حالت میں گنگنائیں۔

☆ اپنے موڈ کو جلدی کی بجائے آہستہ آہستہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔

☆ کسی مخلص دوست یا رشتہ دار کا انتخاب کرلیں جس کے ساتھ آپ کھل کر بات کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کریں جس کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

- ☆ جدید تحقیق کے مطابق کھل کر ہنسنا ہمارے لیے جذباتی مسائل کے علاوہ جسمانی مسائل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں، مزاحیہ لطیفے پڑھیں اور کھل کر ہنسیں اس کے علاوہ ماضی کے مزاحیہ واقعات ذہن میں ری پلے کریں۔
- ☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بہتری کا سامان رکھا ہے جو اس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔
- ☆ ہفتہ میں ایک بار کسی خوبصورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باغ پہاڑی علاقہ، دریا، سمندر وغیرہ۔
- ☆ جسمانی تناؤ کو کم کرنے کے لیے استراحت والی مشق کریں۔
- ☆ جناب رسول کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکرانا بھی صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ڈپریشن والی کیفیت سے نکال دیگی۔
- ☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیگی۔
- ☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار کریں۔
- ☆ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔
- ☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

مرچو



- ☆ مذہبی رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔
- ☆ سونے اور جاگنے کے اوقات طے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔
- ☆ اپنے بیڈروم کو آرام دہ اور پسندیدہ بنائیں۔
- ☆ اگر رات کو نیند نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آجاتی۔
- ☆ سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔
- ☆ آپ رات کے وقت کمرے میں نیلے رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو بہت زیادہ سکون دے گا۔
- ☆ اپنی چھوٹی چھوٹی بیماریاں مثلاً سر درد، تھکاوٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی زیادہ فکر نہ کریں یہ نارمل امراض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا ہے۔
- ☆ [illegible] کا [illegible] دوران ایک گھنٹہ آرام کریں۔
- ☆ زیادہ ذہنی دباؤ والے کام کی بجائے کم ذہنی دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی بہتر نہیں ہے۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔
- ☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نہیں تبدیل کر سکتے۔
- ☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔
- ☆ اگر کسی وجہ سے رونا آ رہا ہو تو علیحدگی میں بیٹھ کر اچھی طرح رو لیں۔
- ☆ اپنی عبادت، کام، آرام، اور تفریح کا ٹائم ٹیبل بنا لیں۔
- ☆ تفریح کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

آمین

- ☆ perfect بننے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ اپنی جسمانی صحت کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں۔
- ☆ ذہنی دباؤ کی صورت میں ذہنی دباؤ کو کم کرنے والی این ایل پی کی تکنیکیں استعمال کریں۔
- ☆ گھریلو معاملات میں بھرپور شرکت کریں۔



## مریض کی فیملی کے لیے چند ہدایات

- ☆ مریض کی ہر بات کو غور سے سنیں۔
- ☆ اس کے ساتھ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں۔
- ☆ اس کے ساتھ بیٹھنا، سیر و تفریح کے لیے باہر جائیں۔
- ☆ اس کو مختلف کاموں میں معروف رکھیں، مثلاً کھیل، تیراکی وغیرہ۔
- ☆ اس پر سختی نہ کریں کہ وہ کسی کام کو ضرور کرے۔
- ☆ اس کو سست، کاہل اور بیمار نہ کہیں۔
- ☆ اس کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتے رہیں جب تک کہ وہ بہتر نہ ہو جائے۔
- ☆ سب سے اچھی دوا یہ ہے کہ اس کا بہتر علاج کروائیں۔
- ☆ علاج کے دوران، اس کی حوصلہ افزائی اس طرح کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کر سکے۔
- ☆ چھپ کر اس کی نگرانی کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق عمل کرتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

## باب 12

# ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر معالج تو مریض کی گفتگو اور دیگر علامتوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگا لیتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مریض پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور پھر اپنی کیفیت کے اعتبار سے متعلقہ سطر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کو جمع کرتا جائے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا علم اسے رپورٹ کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

مرچو
اِے مالکِ کُل میرے والدین

1

1۔ میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔

■

1۔ مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔

2۔ مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔

3۔ مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔

4۔ مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔

3

1۔ میں ہمیشہ باہمت رہتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر باہمت رہتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر تھکا تھکا رہتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ تھکا تھکا رہتا ہوں۔

4

1۔ میں ہمیشہ اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

5

1۔ میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔



2۔ میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

6

1۔ میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔

2۔ میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔

3۔ میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔

4۔ میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔

7

1۔ میں کبھی بھی چڑچڑا نہیں ہوتا۔

2۔ میں عام طور پر چڑچڑا ہو جاتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر چڑچڑا نہیں ہوتا۔

4۔ میں ہمیشہ چڑچڑا ہو جاتا ہوں۔

8

1۔ میں کبھی نہیں چلاتا۔

2۔ میں اکثر نہیں چلاتا۔

3۔ میں اکثر چلاتا رہتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ چلاتا رہتا ہوں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

9

1۔ مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔

2۔ مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔

3۔ مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔

4۔ مجھے ہمیشہ اچھی بھوک نہیں لگتی۔

10

1۔ میں ہمیشہ مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید رہتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پرامید نہیں رہتا ہوں۔

4۔ میں مستقبل کے بارے میں ہمیشہ مایوس رہتا ہوں۔

11

1۔ میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔

2۔ میں عام طور معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔

3۔ میں عام طور معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔

12

1۔ میں ہمیشہ کامیاب ہو جاتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔



3۔ میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ ناکام ہو جاتا ہوں۔

13

1۔ میں ہمیشہ پر جوش رہتا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

4۔ میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

14

1۔ میں ہمیشہ اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔

2۔ میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔

3۔ میں عام طور اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

15

1۔ میری توقعات ہمیشہ بہت بلند ہوتی ہیں۔

2۔ میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔

3۔ میری توقعات ہمیشہ بلند نہیں ہوتی ہیں۔

4۔ میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

16

1۔ میں خودکشی کے بارے میں کبھی بھی نہیں سوچتا۔

2۔ میں عام طور پر خودکشی کے بارے میں نہیں سوچتا۔

3۔ میں اکثر خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

4۔ میں ہر وقت خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

17

1۔ میری جنسی زندگی بہت اچھی ہے۔

2۔ میری جنسی زندگی اچھی ہے۔

3۔ میری جنسی زندگی مناسب ہے۔

4۔ میری جنسی بہت ہی خراب ہے۔

18

1۔ میں ہمیشہ پر زور کہنے والا ہوں۔

2۔ میں عام طور پر پر زور کہنے والا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔

19

1۔ میرا وزن ہمیشہ یکساں رہتا ہے۔

2۔ میرا وزن عام طور پر یکساں رہتا ہے۔



3۔ میرا وزن عام طور پر اوپر نیچے ہوتا ہے۔

4۔ میرا وزن بہت زیادہ اوپر نیچے ہوتا ہے۔

20

1۔ میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔

2۔ میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔

3۔ میں خود کو ہمیشہ ناپسند کرتا ہوں۔

4۔ میں خود کو عام طور پر ناپسند کرتا ہوں۔

21

1۔ میں اپنے آپ کو ہمیشہ قصوروار محسوس نہیں کرتا ہوں۔

2۔ میں اپنے آپ کو عام طور پر قصوروار محسوس نہیں کرتا ہوں۔

3۔ میں عام طور پر قصوروار محسوس کرتا ہوں۔

4۔ میں ہمیشہ قصوروار محسوس کرتا ہوں۔

22

1۔ میں اپنی صحت کے بارے میں بالکل فکرمند نہیں رہتا۔

2۔ میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر فکرمند نہیں رہتا۔

3۔ میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر فکرمند رہتا ہوں۔

4۔ میں اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ فکرمند رہتا ہوں۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

23

1۔ میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔

2۔ میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

3۔ میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

4۔ میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر ____________

نارمل 23 تا 30

پہلا درجہ 31 تا 55

دوسرا درجہ 56 تا 70

تیسرا درجہ 71 تا 92

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما



# سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غم، غصہ، بری عادات، خوداعتمادی کا فقدان، خوف تقریر کا خوف، انٹرویو کا خوف، اسٹیج کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلڈ پریشر، دمہ، معدے کا السر، قبض، گیس ٹربل، یادداشت اور حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔

# استراحت

مرچو
اللہ میرے والدین پر رحم فرما



باب 13

## استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناؤ، پٹھوں کا کھچاؤ، نیند کی کمی اور مائنڈ کو پروگرام کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

### مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دینا۔

☆ ضروری حرکات جاری رہیں گی مثلاً سانس لینا، دل کی دھڑکن وغیرہ

☆ جسم میں ناقابل برداشت کھجلی ہو تو آپ کر سکتے ہیں۔

☆ "آپ" کی جگہ "میں" کا لفظ استعمال کریں۔

☆ دس سے ایک تک الٹی گنتی گنتے ہوئے گہرے آرام میں چلے جائیں۔

☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گنتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

شوروغل سے پاک کسی جگہ، بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کرلیں۔

ایک گہرا اور لمبا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بہتر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرتکز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر قسم کا دباؤ کھچاؤ تناؤ ختم کرکے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر دائیں پنڈلی میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر قسم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کرکے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسطرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں مکمل طور پر پُرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پیٹ پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ، کھچاؤ اور تناؤ کو مکمل ختم کرکے اس کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح کمر کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ دائیں بازو، کہنی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کرکے ان کو بھی پرسکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو، کہنی اور کندھے میں سے ہر قسم کے تناؤ، دباؤ کو ختم کرکے مکمل طور پرسکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر قسم کا دباؤ اور تناؤ ختم کرکے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، ماتھا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اسطرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی

مرچو



نہیں ہیں اور انتہائی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپکے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں۔ مکمل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اسطرح تصور کریں کہ آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں گہری نیند سوتے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ دس سے ایک تک الٹی گنتی گنتے ہوئے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ الٹی گنتی گنتے ہوئے بولتے جائیں، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یہ آرام اور سکون مزید گہرا ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پہ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ ہر ہندسے پر آپ گہرے سکون میں اترتے چلے جائینگے۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چھ آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر ہندسے پر آپ گہرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جائینگے۔ چار آپ مسلسل آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی کہیں زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دو اگلے ہندسے پر آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں ہونگے۔ ایک اب آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ پیدل چل رہے ہیں۔ چلتے چلتے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھینی بھینی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے آ رہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو مس کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے چہچہا رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروس سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ۔ نروس سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کئی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تین تک گنتی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ اٹھیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

مرچو



# الٹا منظر تکنیک

یہ تکنیک صدمہ، غم، پی ٹی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، پینک اٹیک، بے جا خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ آنکھیں بند کرلیں خود کو پُرسکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک منظر کو غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ اس واقعہ کی فلم بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ پُرسکون ہوتے ہیں اور آخر میں آپ غمزدہ، مایوس اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس برے منظر پر فلم کو روک دیں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ یقینا بہت ہی برے ہوں گے۔ یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل پرسکون اور پراعتماد ہوتے ہیں، شروع والے اس منظر میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

3۔ اس برے منظر میں خود کو پریشان، بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اُس برے منظر سے شروع والے اچھے منظر کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچھے کی



طرف، کپڑے پہننے کے بجائے اتارنا، ہر منظر کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کرلیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریورس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چلائیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو رنگین، واضح، نمایاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ منسلک آوازیں مبہم اور نہ سمجھ آنے والی کردیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تبدیلی نہیں آئیگی۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: اگر کسی شخص کو فوبیا یا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو ''مائنڈ ہیک'' کتاب میں فوبیا تکنیک استعمال کریں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ....... آمین

## میوزک تکنیک

یہ تکنیک مایوسی، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ کسی پسندیدہ، خوشگوار میوزک کا انتخاب بھی کرلیں یہ کوئی گانا، قوالی یا ساز بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

3۔ اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو بلند، قریب واضح طور پر سنیں جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بج رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

4۔ اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور ناخوشگوار واقعہ جس کے برے احساسات کو ختم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

5۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی کو نوٹ کریں۔



## ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، خود اعتمادی کی بحالی، پیشہ وارانہ بہتری، پینک اٹیک، بری عادات، حافظہ کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور ڈپریشن کے علاج کے لیے زبردست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا تعین کرلیں کہ آپ مستقبل میں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً ڈپریشن پر قابو پانا یا یادداشت بہتر بنانا، بری عادت کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں ذہنی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آنی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کرلیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کئی بار دہرا کر زبانی یاد کرلیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "مائنڈ میجک" میں سادہ ور فا صلاتی مختصر تکنیکیں اس سے زیادہ موثر ہیں۔

1۔ آنکھیں بند کرلیں اور گہری سانس لیں اور آہستہ آہستہ باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم شکل تشکیل کریں جو کچھ فاصلے پر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، ہشاش بشاش چہرہ، اس کا شاندار رویہ، چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاندار خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کرلیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔ اس منظر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا تندرست، صحت مند یا کامیاب شخص بن جاؤں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ... آمین

2۔ اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ سکیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

3۔ خود کو پُر سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لاشعور سے مخاطب ہو کر سوال کریں کہ میں اپنے ہم شکل کی طرح بن جاؤں تو [illegible] کسی حصہ کو کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ ہاں کی صورت میں اپنے لاشعور کا شکریہ ادا کریں "میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں"

4۔ اس چمکتے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم شکل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاندار رویہ، ہشاش بشاش چہرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے مشق کا اگلا قدم کریں۔



5۔ اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کیے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کتنے اچھے اور پرسکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، رشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل لگا کر ستارے والی مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آ گئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے بھرپور احساسات ہوں گے اتنے ہی بہترین نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے ہیں۔

مرچو
یا اللہ میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین

# اثباتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یاد رہے یقین ہر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پُرسکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے منفی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں تندرست نہیں ہو سکتا۔ میں ٹینشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کبھی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں سنگین ڈپریشن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لاعلاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ آتے ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا کبھی کبھار آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں "نہیں" کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں" ناکام نہیں ہونگا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا" میرے مرض کے لیے کوئی نہ کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض قابل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

مرچو



میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3۔ خود کو پُرسکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ دہرائیں اور جب آپ ان کو دہرا رہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو وقفے وقفے سے دن میں کئی مرتبہ دہرائیں۔

اس کے علاوہ منفی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ منفی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً ٹوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا نروس سسٹم مثبت الفاظ اور جملوں کا عادی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار دہرائیں "میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر محسوس کر رہا ہوں"

# بے روپ تکنیک

یہ تکنیک تشویش، پینک اٹیک، پوسٹ ٹروميٹک اسٹرس ڈس آرڈر، صدمہ، محبت میں ناکامی، غصہ اور ہر قسم کے نفسی جسمانی امراض جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

1۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں جس کا آپ شکار ہوئے ہوں۔ خیال رہے یہ صورت حال اصل زندگی میں رونما ہوئی ہو۔

2۔ آنکھیں بند کرلیں اور خود کو پُرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں کہ یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس منظر میں خود کو اس بری حالت میں مبتلا دیکھ رہے ہیں (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں مخالف فریق کو دیکھیں اور اس کی آوازیں سنیں)۔ اس منظر میں تمام آوازوں کو سنیں اور محسوس کریں کہ یہ بہت تیز آواز سنائی دے رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کے برے احساسات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

3۔ اپنے ذہن کو ایک لمحہ کے لیے نیوٹرل کر دیں۔ پھر اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جس طرح آپ 10 فٹ کے فاصلے سے اسی واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں۔ اس منظر کو چھوٹا، دور، دھندلا اور غیر واضح دیکھیں۔ (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں دوسرے فرد کو اس طرح دیکھیں اور آوازوں کو سنیں)۔ اس منظر میں آوازوں کو دور سے تا کیہ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں۔ اس منظر کو بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جس طرح ہلکا کرے

مرچو
... رحم فرما ...... امین



ہوتا ہے۔

4۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

5۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: آپ اگر چاہیں تو 10 فٹ کی بجائے 20 یا 30 فٹ کا فاصلہ کیا جاسکتا ہے۔

## غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ گھریلو، کاروباری، دفتری امور کو سرانجام دینے کے لیے کچھ قانون اور قاعدے بنالیتے ہیں اور ان پر عمل کرنا اور دوسروں سے کرانا فرض سمجھتے ہیں۔ انھیں این ایل پی میں ''اسٹینڈرڈ'' کہتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو ''معیار'' کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ مثلاً ''کیبل ٹی وی دیکھنا بے حیائی کی طرف لے جاتا ہے''، جلد سونا جلد اٹھنا صحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے''، ''رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے''، ''صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے''، ''وقت کی پابندی بہت ضروری ہے''۔ اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لاتعداد معیار ہو سکتے ہیں۔ ان معیاروں میں ترمیم اور اصلاح کرنے سے غصہ کے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔



## حسیاتی تبادل تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1۔ اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور پھر سب سے برے منظر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ منظر واضح یا دھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن ثانوی حسیات کو استعمال کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ آنے والی آواز یا نا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دوران ثانوی حسیات کی فہرست بنالیں۔

2۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک شخص کا انتخاب کر لیں۔

☆ جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے معاف کر دیا ہو۔

**یا**

☆ جس نے آپ کو ماضی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

3۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا دھندلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا، کن ثانوی حسیات کو

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ میں آنے والی آواز یا نا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان ثانوی حسیات کی فہرست بنالیں مثلاً آپ اس کو دھندلا، دور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، دور، نا سمجھ آنے والی۔ ان ثانوی حسیات کی بھی فہرست بنالیں۔ اس شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کونسی مختلف ثانوی حسیات ہیں ان کو میچ کرلیں۔

4۔ خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنائیں جس پر آپ کو شدید غصہ آتا ہے۔ اب ان حسیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ ری پلے کریں۔

5۔ اس شخص کو ذہن میں لائیں جس کی وجہ سے آپ کو غصہ آتا ہے اور تمام عمل کو [illegible] کریں۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما



## معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تشکیل کریں۔

1۔ ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کرلیں خود کو پُرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے وہی مناظر، وہی مد مقابل لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے ہیں اور آپ کے وہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو یہیں پر چھوڑ کر الٹے قدم اس دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو نیوٹرل کرلیں اور خود سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کونسے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کرلیں۔

4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کرلیں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب دار کی

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دوستوں سے مدد لے سکتے تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5۔ جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر چکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تشکیل کیے تھے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ کئی مرتبہ ری پلے کریں۔

مرحوم
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم



## احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ڈپریشن کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہئیں جو کہ ایک کلچر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ گھمبیر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے نتائج ہوں گے یا نہیں اور ایسے کام نہ کرے جس کے بارے میں یہ اندازہ ہو جائے کہ اس کے نتائج اچھے نہیں ہوں گے۔ البتہ برے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر متبادل تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں، انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدی سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے عقل کہاں سے سیکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ بیوقوف لوگوں میں بیٹھ کر تو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب بیوقوف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں سمجھ جاتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے نتائج پہلے ہی برے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سبق آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنا لیتے ہیں۔

احساس شرم اور احساس جرم میں مبتلا افراد اپنے معیار بنا لیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں لہٰذا شرم اور احساس جرم کے لیے ایک ہی جیسی تکنیکیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ شرم کا شکار فرد عام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت بڑا اور بہتر تصور کرتا ہے اور اس طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر گھور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا منجمد ہو جاتا ہے۔ شرم زدہ فرد کے ذہن میں لگاتار ایک منفی پیغام رہتا ہے کہ "تم بہت برے ہو، کمتر، ناکام ہو"۔ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے اردگرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یہ اتنا ہی آپ پر سوار ہوتی چلی جاتی ہے۔ احساس شرم کو حل کرنے کے لیے آپ کو اپنے معیاروں کی اصلاح کرنا ہوگی۔



# احساس جرم اور شیم میں فرق

## احساس جرم

1۔ احساس جرم میں مبتلا شخص اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔

2۔ میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔

3۔ میں نے غلطی کی ہے۔

4۔ میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔

5۔ اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔

6۔ فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

مِرچو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

## احساس شرم

1۔ احساس شرم میں مبتلا شخص خود کو غلط سمجھتا ہے۔

2۔ میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔

3۔ میں ہی غلط ہوں۔

4۔ میں اچھا نہیں ہوں۔

5۔ دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔

6۔ انتہائی تکلیف دہ بے بسی اور نا امیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔

## آب وتاب تکنیک

یہ تکنیک احساسِ شرم ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

1۔ کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا شکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ مثلاً گروپ کے سامنے گفتگو کرتے ہوئے۔ مائیک پر بولتے ہوئے یا کسی معتبر شخصیت سے بات کرتے ہوئے۔

2۔ آنکھیں بند کرلیں، گہری سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم زدہ واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصویریں ابھر رہے ہیں۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو [illegible] اور گھورنے والا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو [illegible] کر رہے ہیں۔ ایک لمحہ کے لیے خود کو غیر جانب دار کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھولیں اور اس کو تحریر کرلیں۔ عام طور پر شیم کا شکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور، گھورنے والا دیکھتے ہیں۔

3۔ کسی ایسی ملتی جلتی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

4۔ اس واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا سن رہے ہیں۔ اس واقعہ میں خود کو اور



دوسرے لوگوں کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ اس منظر سے پیچھے ہٹ جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، پُراعتماد، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر کا یا چھوٹا دیکھتے ہیں۔

5۔ اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا شکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ پُراعتماد رہتے ہیں۔

6۔ دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس انداز میں پرسکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں شیم والے واقعہ کو اس انداز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر کا دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

7۔ اس عمل کو دس بار کر کے تبدیلی نوٹ کریں۔

مرچو
... والدین پر رحم فرما ... آمین

## تابشِ آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساسِ شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1۔ پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُراعتماد صورت حال والا ایک تصور بنایا تھا۔ اس تصویر کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کرلیں۔

2۔ دماغ میں احساسِ شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کرلیں۔

3۔ اب آپ پُراعتماد والی تصویر کو احساسِ شرم والی تصویر پر رکھ دیں اور اس کو رنگین، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی سورج کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کردیں جیسے کہ شعاعیں نکل رہی تھیں۔

4۔ اپنے ذہن کو نیوٹرل کردیں۔

5۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیلی کو چیک کریں۔

نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی ہیں۔



## کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساسِ شرم، خود اعتمادی کا فقدان، احساسِ کمتری، ڈپریشن، ٹینشن پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

1۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں ری پلے کریں

3۔ اپنے ذہن کو نیوٹرل کردیں اور دوبارہ ری پلے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان شیشے کی ایک دیوار کھڑی کردیں، جس میں سے آپ تو دیکھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔

3۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

## صدمہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائیں گے۔

نوٹ: برآور تکنیک کو استعمال کرنے سے پہلے دو قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1۔ غمزدہ فرد زندگی کے واقعہ کو کیا معنی دیتا ہے؟ مثلاً

- ☆ امیدوں پر پانی پھر جانا۔
- ☆ انتہائی قیمتی چیز کھو جانا۔
- ☆ روز مرہ معمولات میں خلل پیدا ہو جانا۔
- ☆ مالی حالت بگڑ جانا۔

2۔ فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا ادراک کس طرح کا ہوا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے متعلق جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے

☆ عین نزع کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا ہے۔



## برآور تکنیک

یہ تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ڈپریشن، مایوسی کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1۔ اس شخص کا انتخاب کریں جس کی جدائی سے آپ غمزدہ ہیں۔

2۔ آنکھیں بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ ذہنی خلا میں اس تصور کو کس طرف دیکھتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کریں کہ ذہن میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ منظر نمبر 1 ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کئی بار دہرانے سے پتہ چلے۔

3۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے نزع کے وقت کو ذہن میں لے آئیں اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں۔ اس منظر کو ذہنی خلا میں کس طرف دیکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کر لیں۔ یہ منظر نمبر 2 ہے۔

4۔ اب آپ منظر نمبر 2 کو منظر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں۔ اسی انداز میں دیکھیں جس طرح منظر نمبر 1 کو روشن، چمکدار، نمایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے ہیں اور احساسات نوٹ کریں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

5۔ تبدیلی کی صورت میں مستقبل چیک کریں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ... آمین

# اینگزائٹی

پریشانی دراصل آٹومیٹک خدشات اور رویے کی ایک ترتیب ہوتی ہے جو آپ کو کسی منزل پر پہنچنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ عام طور پر اس کا شکار فرد بہت زیادہ سوچتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا۔ فرد غیر ذمہ دار اور بے بس ہو جاتا ہے اس کا خود پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ کسی چیز کی مضبوط گرفت میں پھنس چکا ہے۔ پریشانی ایک دائرے کی شکل میں اندرونی آوازوں اور تصورات سے شروع ہوتی ہے اور برے احساسات پر رکتی ہے پھر ہمیشہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس پریشانی کے چکر کو توڑنے کے لیے دائرہ سائز تکنیک استعمال کریں۔

مرچو



# دائروسائز تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

1۔ تصور میں زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور اس میں داخل ہو جائیں۔ نہ ختم ہونے والے اپنے خدشات کو ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر اس پریشانی کی گرفت میں پھنسے ہوئے ہیں جب بھرپور احساسات ہو جائیں تو ان احساسات کو دائرے میں چھوڑ کر ایک قدم باہر نکل آئیں۔

2۔ دائرے سے باہر نکل کر اپنی ذہنی اور جسمانی حالت کا مشاہدہ کریں، جو وقتی طور پر منفی خیالات سے پاک ہیں اور غیر جانب دار کی حیثیت میں خود سے سوال کریں کہ اس دائرے کے اندر جن خدشات کے بارے میں سوچ تھا ان چیزوں کے ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو میں ان کا مقابلہ کیسے کروں گا۔ تین متوقع امکانات کا تعین کریں۔

اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

3۔ باری باری ان امکانات کو ذہن میں لائیں اور غور کریں کس حالت میں آپ زیادہ پرسکون رہتے ہیں۔

4۔ دائرہ سے باہر کھڑے ہو کر اس حالت کو درجنوں مرتبہ ذہن میں ری پلے کریں۔ ہر بار کرنے سے پہلے ذہن کو نیوٹرل کر لیں۔

5۔ مستقبل پیجنگ کریں۔

## تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود اعتمادی کا فقدان، ڈپریشن، جسمانی امراض، حافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ اپنی آنکھیں بند کرلیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے منظر کا انتخاب کریں جس کو دیکھ کر آپ کے احساسات بہت برے ہو جاتے ہیں۔ دوسرا یہ منظر اس ناخوشگوار واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہو۔ اس برے منظر کی تصویر کو فلم میں سے علیحدہ کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

مرچو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما

3۔ دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کئی بار اس تصویر کو ذہن میں لا کر اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4۔ ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر علیحدہ کی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کونسا فریم لگانا چاہتے ہیں؟ گولڈن یا سلور، سفید یا رنگدار، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک یا لکڑی کا۔ اس فریم کی پٹی



1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ۔ یہ فریم چکور یا مستطیل، گول یا بیضوی ہو، کسی ایک فریم کا انتخاب کرلیں۔

5۔ اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی ہی کسی کاریگر آرٹسٹ نے لگایا ہے۔ اب اس تصویر کو اٹھائیں اور عین اس جگہ رکھ دیں جہاں سے یہ نکالی تھی۔

6۔ اس ناخوشگوار صورت حال کو ری پلے کریں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے نیوٹرل کرلیں۔

ذہن کو پر سکون رکھتے ہوئے اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

## فاصلاتی لاتعلق تکنیک

یہ تکنیک ڈپریشن، بری عادات، وہم، جسمانی بیماریاں، پینک اٹیک، غم، خود اعتمادی کا فقدان، محبت میں ناکامی، طلاق، گھریلو ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ شوروغل سے پاک کسی پُرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کرلیں، گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، ذہن میں اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر تک رنگین فلم چلائیں اور اس کے ہر منظر کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کردیں۔

مرچو

3۔ اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی فلم دیکھیں لیکن اس دفعہ اس کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وہائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کردیں۔

... والدین پر رحم فرما ........ امین

4۔ پھر اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک چلائیں اور اس مرتبہ فلم کو تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وہائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور دھندلے دکھائی دینگے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کردیں۔

6۔ چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ چلائیں۔ اس مرتبہ آپ اس کو اتنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس فلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف بلیک اینڈ وہائٹ سکرین نظر آئے۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کردیں۔

7۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم ہو چکے ہیں۔

# چشم پوشی تکنیک

یہ تکنیک پینک اٹیک، صدمہ، غم، غصہ، پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر، وہم، مالی نقصان، محبت میں ناکامی، خود اعتمادی کا فقدان، گھریلو ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک ناخوشگوار حالت یا واقعہ کا انتخاب کریں۔ یہ خیال رہے کہ اصل زندگی میں یہ واقعہ یا صورت حال رونما ہوئی ہو۔

2۔ اس واقعہ یا صورت حال کی ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور اس کا مشاہدہ کریں کہ کونسے منظر پر آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس فلم کو کئی بار چلا کر یہ طے کر لیں کہ کونسے منظر پر احساسات برے ہوتے ہیں۔ اس تصویر کو فلم سے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

نوٹ: خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس تصویر کو جس کو آپ نے ابھی دیکھا، ذہن میں لا کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

3۔ اب کسی خوشگوار واقعہ یا کامیابی کا انتخاب کریں خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور یہ طے کریں کہ کونسے منظر پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت ہی اچھے ہو جاتے ہیں اور یہ منظر پورے واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہے۔ منظر میں سے اس تصویر کو بھی الگ کر دیں۔ یاد رہے کہ تصویر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔



4۔ خود کو پُرسکون رکھتے ہوئے، اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقطے کی طرح چھوٹا کر کے علیحدہ رکھ دیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3۔ خود کو پرسکون حالت میں رکھتے ہوئے پہلے والی بری تصویر کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان میں اس نقطہ کو رکھ دیں جو آپ نے اچھی تصویر کا بنایا تھا۔ پھر ایک سیکنڈ کے اندر اندر اس نقطہ کو کھول کر بڑا کر دیں حتیٰ کہ بری تصویر پر آپ کی اچھی تصویر مکمل طور پر چھا جائے۔

4۔ ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

5۔ پھر بُری تصویر کو ذہن میں لائیں اس کے درمیان میں اس نقطہ کو رکھیں اور تیزی سے اس کو بڑا کر دیں تا کہ اچھی تصویر واضح اور نمایاں نظر آنے لگے اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں حتیٰ کہ بری تصویر غیر واضح ہو جائے۔

6۔ اصل واقعہ یا صورت حال کو ذہن میں لا کر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

7۔ تبدیلی کی صورت میں مستقبل بینی کریں۔

نوٹ: نقطہ کو بڑا کرتے ہوئے رفتار کا تیز ہونا بہت ضروری ہے۔

# اینکرینگ کا طریقہ

باب 3 میں اینکرینگ کی کیفیت کے بارے تفصیل سے بتا چکے ہیں۔ اب آپ کو یہ بتائیں گے اینکرینگ کرنے کے طریقہ کیا ہے اور یہ تکنیک کن کاموں کے لیے موثر ہے۔

## اینکر

کوئی ایسا محرک (Stimulus) خاص آواز جسے سنتے ہی کچھ یاد آ جائے، الفاظ، منظر یا کوئی بھی چیز جسے دیکھتے ہی فرد کی موجودہ کیفیت بدل جائے اور ایک خاص کیفیت طاری ہو جائے تو ان کو این ایل پی میں اینکر کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اینکر انسانی حواس خمسہ دیکھنا، سننا، چکھنا، چھونا، سونگھنا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سائرن کی آواز سے ذہن میں فوراً پولیس ایمبولینس، جنگ کی کیفیت آ جاتی ہے۔ کسی خاص خوشبو سے کسی پیارے کا ذہن میں آ جانا۔ خاص میوزک سنتے ہی ذہن میں یا پھر پرانا گانا سنتے ہی پرانی یادوں میں کھو جانا اور کسی کا نام لکھا ہوا دیکھ کر چہرے پر مسکراہٹ آ جانا۔ اینکر سے منفی یا مثبت دونوں قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیات انسانی مدافعت کے نظام پر اور مدافعت کا نظام انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ منفی اینکر مدافعت کے نظام کو کمزور کر دیتا ہے، جس سے خرابیِ صحت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جیسے کہ دوائی کا خیال آتے ہی منہ کا کڑوا ہو جانا اور دوائی کھانے کو دل نہ کرنا اور کسی عزیز کی جدائی میں رات دن گھلتے رہنا۔ اس کے برعکس مثبت اینکر مدافعتی نظام کو بہت



زیادہ مضبوط کرتے ہیں۔ جذباتی کیفیات کا سوچ اور رویے پر زبردست اثر ہوتا ہے مثلاً کامیابی، خوشحالی، یا محبت کا خیال مدافعتی نظام پر بہت مثبت اثر چھوڑتا ہے۔

اینکرنگ کا عمل دو طرح سے کیا جا سکتا ہے۔

1۔ کسی عمل کو بار بار دہرانے سے

**یا**

2۔ کسی مخصوص کیفیت کو فرد پر طاری کر کے اینکرنگ کرنے کے لیے ان چار چیزوں کو ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے۔

☆ خاص کیفیت کا انتخاب مثلاً کوئی کامیابی، خوشگوار واقعہ وغیرہ

☆ اس کیفیت کو فرد پر اس طرح طاری کرنا کہ وہ اس میں کھو جائے۔

☆ اینکر کی انفرادیت ہونا (مثلاً جسم کے کسی حصہ پر چھونا، یا خاص آواز)

☆ اینکرنگ میں اسی جگہ پر استعمال کرنا جسم کے اسی حصے پر سیٹ کیا گیا تھا اگر فرق ہوگا تو یہ نتائج نہیں دے گا۔

# مخالف اینکر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک اٹیک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری اور ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3۔ آنکھیں بند کر کے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ برا واقعہ ابھی اسی وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر اینکرنگ کر لیں۔ یہ ناپسندیدہ کیفیت نمبر 1 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔

4۔ آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اس کی اینکرنگ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔



5۔ کے بعد دیگرے دونوں کو اینکر چیک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔

6۔ اب دونوں اینکروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل نئی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔

پہلے اینکر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو ہٹائیں۔

7۔ مستقبل بینی۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

# اینکر کی زنجیر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک اٹیک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3۔ آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اُسے بہت بڑا، قریب، واضح نہیں، دیکھیں [illegible] محسوس کریں کہ یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی اینکرنگ کرلیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4۔ آنکھیں بند کر کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر اینکرنگ کرلیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی



آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ بُری کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6۔ خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے اینکر کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائیگی۔

7۔ تھوڑے وقفہ کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے اینکر کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں یقیناً کیفیت میں زبردست تبدیلی آ جاتی ہے۔

8۔ تبدیلی کی صورت میں مستقبل بینی کریں۔

مِرچُو
الٰہی میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین

# محبت میں ناکامی

جنسِ مخالف سے محبت ہو جانا قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات یہ بندھن کسی ایک فرد کی بے وفائی یا سماجی مجبوریوں کی بنا پر ٹوٹ جاتا ہے۔ کمزور دل افراد یہ صدمہ برداشت نہیں کر پاتے اور جدائی کی وجہ سے سنگین ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسد میرے کلینک پر آیا جس کی عمر 25 سال تھی اور کہنے لگا چھ ماہ پہلے میں ایک اسٹور پر کچھ سامان خریدنے کے لیے گیا تھا۔ جب اندر داخل ہوا تو میں نے دیکھا ایک خوبصورت لڑکی کھڑی ہے۔ میری نظریں اس سے دوچار ہوئیں۔ اس نے میری طرف دیکھا۔ اس سے پہلے میں اس کو بالکل نہیں جانتا تھا۔ جب میں اسٹور سے باہر نکلا تو میرے ذہن میں ایک ہی خیال بار بار آ رہا تھا کہ یہ لڑکی میرے لیے ہی بنی ہے اور میں اسی سے ہی شادی کروں گا مگر اس کی منگنی بھی ہو چکی ہے اور جلد ہی شادی ہونے والی تھی۔ وہ دن گیا اور آج کا دن آ گیا ہے، میں اس لڑکی کے خیال سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی اس لڑکی سے دوبارہ ملاقات ہوئی ہے۔ مجھے بھوک بالکل نہیں لگتی، کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی، نیند میری اڑ چکی ہے، گھر والے بھی اچھے نہیں لگتے، ہر وقت اداس اور کھویا کھویا رہتا ہوں جیسے کسی چیز کی تلاش ہے، ہر وقت غمگین رہتا ہوں۔

اسی طرح انور اپنے بھائی مقصود کو میرے پاس لے کر آیا جو زار و قطار روتے چلا جا رہا تھا۔ پوچھنے پر مقصود نے بتایا کہ میں تو صرف پروین سے شادی کرنا چاہتا ہوں اگر ایسا نہ ہوا تو میں اس کو گولی مار دوں گا۔ میں نے کہا کس کو گولی مار دیں گے، اس نے جواب



دیا کہ پروین کے خاوند کو گولی مار دوں گا کیونکہ میں پروین سے محبت کرتا ہوں اور وہ مجھ سے محبت کرتی ہے۔ دراصل مقصود پروین کی محبت میں اندھا ہو چکا تھا اسے کچھ بھی سجھائی نہیں دے رہا تھا۔ دوسری طرف پروین بھی اپنے خاوند سے بے وفائی کر رہی تھی لیکن اس وقت میرے لیے سب سے اہم مسئلہ مقصود کو راہِ راست پر لانا تھا اور اس کے ذہن سے پروین کی محبت کو ختم کرنا تھا۔ میں نے دونوں کیسز پر این ایل پی کی اسیرِ الفت تکنیک استعمال کی جس کے مجھے بہترین نتائج حاصل ہوئے۔

مِرچو
یا اللہ میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

## اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنی ہے۔

1۔ اس جنس مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ اسیر ہو چکے ہیں۔

2۔ آنکھیں بند کرلیں جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا مجسمہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔ جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔

3۔ عام طور پر گہری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے جڑا ہوا ہے، یا کندھے سے کندھے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں اس طرح کے تعلق کو تصور کی آنکھ سے محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا بنا ہوا ہے مثلاً تار، رسی، ڈوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھونے سے کیسا محسوس ہوتا ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے، اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کرلیں۔

4۔ ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ آپ کے ہاتھ میں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز دھار آلہ ہے، جس کی مدد سے آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس بندھن کو کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹتے ہوئے بے چین اور پریشان ہو جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے رک جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل پی کا ایک اصول کہ ہر



رویے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائنڈ میجک کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

5۔ اب تھوڑا سا دائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا مجسمہ تشکیل کریں یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔ دراصل یہ ہی آپ کا حقیقی اور مخلص دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔

6'۔ اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم شکل تشکیل کر رہے تھے تو اسی طرح آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تشکیل کر رہا تھا جو عین اس کے سامنے کھڑا ہے جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔

7۔ اپنا چہرہ محبوب کی طرف کرلیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاٹ دیں، علیحدہ کردیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔

8۔ اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم شکل کی طرف کرلیں اور اس کو عین اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور کس طرح آپ کا ہم شکل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے کان کے اندر کچھ کہہ رہا

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

ہے۔ کہ اللہ کا شکر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9۔ اپنے ہم شکل کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی مشکلات اور پریشانیوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپکی زندگی کو واقعی خوشگوار بنا سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ، ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔



## یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بتا چکے ہیں کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کردار ادا کرتے ہیں اور کتنے طاقتور ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کامل ہی سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ درست ہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا ہے یا فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا دانستہ طور پر پس پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں ناکامیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین متزلزل ہو جاتا ہے اور خود کو ناکام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے کے لیے تکنیک بتا رہے ہیں جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین

# یقین محکم تکنیک

ماضی کے کسی عمل سے یقین کاپی کر کے کسی دوسرے عمل کے لیے استعمال میں لانا۔ یہ تکنیک ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا، صحت، خود اعتمادی کا فقدان غرضیکہ ہر قسم کی تبدیلی کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ ماضی کی کسی کامیابی کا انتخاب کریں۔ یہ کامیابی بہت چھوٹی یا بڑی بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً تعلیمی، کاروباری، پیشہ وارانہ۔ خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس کامیابی والے واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اسی وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی لوگ، وہی موسم، وہی لمحات اسی طرح پرجوش ہیں، وہی احساسات ہیں۔

3۔ اس ماحول میں اپنے رویئے کو نوٹ کریں۔ آپ کیا کر رہے ہیں، کیا سن رہے ہیں، کیا کہہ رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ پڑھ رہے ہوں یا کمپیوٹر پر کوئی کام کر رہے ہوں۔ یا سیلز کے لیے اپنے گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تخلیقی کام کر رہے ہوں۔

4۔ اس سطح پر نوٹ کریں کہ آپ کے اندر کونسی صلاحیتیں ہیں یا طاقت اور قابلیت ہے، جوش اور اعتماد ہے جس کو استعمال کرتے ہوئے یہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔ جب آپ میں بھرپور جوش اور طاقت والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں تو آپ کے اندر کیا یقین پیدا ہوتا ہے۔ اس یقین کو ایک جملے میں تبدیل کر دیں اور پھر کئی بار اس جملے کو دہرائیں اور صلاحیت کی طاقت سے بھرپور



ان احساسات کو نوٹ کریں۔ اس بات کی تصدیق کریں کہ جب بھی آپ یہ جملہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے اندر یقین کامل والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔

5۔ اس کامیابی کو حاصل کرنے کے بعد خود کو پہچانیئے کہ آپ کون ہیں۔ کامیابی کے حوالے سے آپ کی کیا حوصلہ افزائی ہوئی ہے؟ آپ کو کونسا مقام یا عہدہ ملا ہے۔ معاشرے میں آپ کی کیا قدر و قیمت بنی ہے۔ پھر یقین کامل والا جملہ کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے اندر جوش محسوس کریں۔ یاد رکھیں ہر کامیابی کے پیچھے پرجوش اور طاقتور احساسات کی اشد ضرورت ہوتی ہے جو آپ کے یقین کو مزید پختہ کرتے ہیں۔

6۔ مستقبل میں جس مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کریں۔ یہ آپ کا حقیقی مقصد ہونا چاہیئے بہتر یہ ہے کہ اس کو تحریر کر لیں مثلاً کاروبار، امتحان یا پیشہ وارانہ مہارت وغیرہ۔

7۔ آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس یقین کامل والے جملے کو دہرائیں جو آپ نے تحریر کیا تھا اور ان احساسات کو ذہن میں قائم رکھتے ہوئے خود کو مستقبل کے اس ماحول میں لے جائیں جس جگہ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہی لوگ، وہی ماحول، وہی جگہ ہے۔ اس ماحول میں اپنے رویئے کو نوٹ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے کچھ کہہ اور سن رہے ہوں، پڑھ رہے ہوں یا کمپیوٹر پر کام کر رہے ہوں، اپنے کسی گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تخلیقی کام سرانجام دے رہے ہوں۔ یہ سب یکساں احساسات اور یقین سے کر رہے ہیں۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

8۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس عہدے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہچانے جاتے ہیں اور آپ کی تعریف کی جا رہی ہے۔

9۔ قدم نمبر 7 اور 8 کو کئی مرتبہ دہرائیں اور آنکھیں کھول لیں۔



# ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اینگزائٹی، فوبیا یعنی غیر منطقی خوف، خود اعتمادی کا فقدان، پینک اٹیک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، ٹھنڈے پسینے آنا، مایوسی، اداسی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خودکشی کا رجحان۔ مریض کا ذہنی دباؤ کم، روزمرہ درپیش مسائل کے حل اور منفی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کا تربیتی کورس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ کورس مکمل کرنے کے بعد فرد نمایاں بہتری محسوس کرتا ہے البتہ مستقل مزاجی سے عمل کرنا شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سائیڈ ایفکٹ نہ ہونے کی بھی سو فی صد گارنٹی ہے۔

**سائیک کلینک**

فسٹ فلور شادور سنٹر موڑ سمن آباد

فون۔ 042-7564246 موبائل 0300-9414089

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

# ڈپریشن سے نجات

بذریعہ نیورو لنگوسٹک پروگرامنگ

اس سی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور مجرب تکنیکیں کروائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے نا صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے بلکہ منفی سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلڈ پریشر، دل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

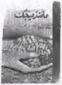
سائیکی کلینک: فسٹ فلور شاور سنٹر موڑ سمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 موبائل 0300-9414089

قیمت: -/100 روپے

مِرچُو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

# مائنڈ میجک




نیورولنگوسٹک پروگرامنگ کے علم پر قومی زبان اردو میں سب سے پہلے لکھی جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل پی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بتائے گئی ہیں جنھیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، امنگوں اور خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ بے جا خوف جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منٹوں میں ختم کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ کیسے بناتے ہیں جس سے آپ کے حالات جنم لیتے ہیں اور ذہنی کیفیت آپ کی کارکردگی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کئی تکنیکس شامل کی گئی ہیں جنھیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

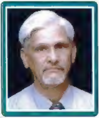
سائیک کلینک فسٹ فلور شادور سنٹر موڑ سمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون 042-7564246 موبائل 0300-9414089

قیمت: -/200 روپے

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ........ آمین



## ڈاکٹر جاوید صائم

پی ایچ ڈی میٹا فزکس
این ایل پی، ہپناتھراپی، سلوا مستقد (امریکہ) کرومو تھراپی (یو کے)

17 سالہ تجربہ: نفسیاتی علاج، کالم نگار اور مضمون نویس۔

☆ این ایل پی کے تربیتی سیمینار بھی کرتے ہیں۔

☆ **مصنف:**

1۔ بیسٹ سیلر "**مائنڈ میجک**" این ایل پی کے موضوع پر چھپنے والی اردو کی سب سے پہلی کتاب۔
2۔ "**ڈپریشن سے نجات**" کے موضوع پر سی ڈی MP3 ریلیز کر چکے ہیں۔
3۔ گزشتہ کئی برس کے تجربات کی حامل زیر نظر کتاب "**ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج**"
جس سے ہر خاص و عام استفادہ کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتا ہے۔

مرحوم

**سائیکک کلینک**

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

فسٹ فلور شادور سنٹر موڑ سمن آباد لاہور۔
فون: 042-7564246 موبائل: 0300-9414089